А. П. Кушина

БУДЬТЕ КРАСИВЫМИ



А.П. Кушина

БУДЬТЕ КРАСИВЫМИ

2-е издание, переработанное и дополненное





МИНСК
«ПОЛЫМЯ»
1987

ББК 51.204.1
К 96
УДК 613.495

Рецензент
доктор медицинских наук
профессор *Ю. Ф. Королев*

К $\frac{4104010000-015}{М306(03)-87}$ 40—87

От автора

Социалистическое общество заинтересовано не только в поддержании здоровья каждого человека, но и в развитии его физических и духовных способностей.

Сегодняшняя медицинская наука ставит на повестку дня вопросы изучения творческого потенциала личности, развития ее интеллектуальных и психофизических возможностей.

Красивый внешний облик здорового человека положительно действует на его самочувствие, настроение, работоспособность, и, наоборот, недостатки во внешности часто бывают причиной подавленности, застенчивости, апатии, чувства собственной неполноценности.

Поддержание внешней красоты становится элементом культуры, быта человека, нормой образа жизни.

Соответственно одной из задач советской медицины является разработка научно обоснованных методик ухода за лицом и телом, помогающих сохранять и поддерживать внешнюю привлекательность.

Вопросами ухода за внешностью человека занимается сравнительно молодая отрасль специализированной медицинской помощи — косметология (от греческих слов «косметика» — искусство украшать и «логос» — учение, понятие).

В зависимости от назначения она делится на лечебную консервативную, которая лечит недостатки лица и тела (угревую сыпь, пигментные пятна, выпа-

дение волос и др.), и хирургическую, которая устраняет дефекты, не поддающиеся лечению (нос безобразной формы, некрасивые ушные раковины, морщины).

Повседневный уход за здоровой кожей лица, волосами, зубами, телом носит название гигиенической или профилактической косметики. Этой косметикой в той или иной мере занимаются все.

Выгодно оттенить природную красоту человека, подчеркнуть достоинства лица и, наоборот, замаскировать недостатки помогает декоративная косметика.

Цель косметологов — помогать людям быть красивыми и не терять красоту с годами. Постоянный уход за внешностью с применением соответствующих косметических средств отдалит на многие годы старение организма и кожи в частности.

Юные должны расцветать, молодые цвести, а пожилые — подольше не увядать.

Красота — это не только дар природы, но и во многом труд и упорство и со стороны врача-косметолога и со стороны пациента. «Человеческая красота,— писал Н. Г. Чернышевский,— продолжается именно столько, сколько надобно человеку, ею наслаждающемуся. Косметологи изыскивают средства и разрабатывают методы лечения с целью улучшения внешности человека.

Предлагаемая книга — популярное пособие по гигиенической косметике — предназначена для читателей всех возрастов, которые хотят начать или усовершенствовать уход за своей внешностью.

В книге доступно для каждого излагаются справочные сведения по методике и правилам ухода за внешностью на основе современных достижений медицинской науки и практики.

Следует подчеркнуть, что уход за внешностью должен осуществляться систематически, а не от случая к случаю.

Кроме того, он должен быть правильным. Неправильное, неумелое применение косметических средств является одной из причин преждевременного старения кожи. Поэтому, прежде чем использовать те или иные

косметические средства и самостоятельно выполнять процедуры, необходимо проконсультироваться у специалиста. Только врач-косметолог после основательного обследования вашего здоровья определит методику и состав процедур, укажет необходимые, приемлемые для вас средства косметики.

Если терпеливо и регулярно выполнять поставленные перед собой задачи по уходу за внешностью, то вскоре сформируются навыки быстрого и грамотного выполнения процедур.

Через месяц-другой они станут потребностью, далее — привычкой и в конце концов — повседневной нормой быта.

Из истории косметики

Стремление к красоте и гармонии — извечное, неотъемлемое свойство человека. Мы ценим красоту в природе, в искусстве, в отношениях между людьми. Неотразимое впечатление производит внешняя красота человека.

Желание иметь приятную внешность вполне естественно, ведь первое представление о человеке мы получаем зрительно. Привлекательные или отталкивающие черты внешнего облика имеют при этом существенное значение в формировании суждения о человеке.

Древнее искусство украшать себя зародилось вместе с появлением человека. Во все времена красота облика и борьба с внешними проявлениями старости в той или иной степени занимали внимание его.

Колыбелью косметики принято считать Древний Египет, где уже 4 тыс. лет назад уделялось большое внимание поддержанию красоты лица и тела и искусству изготовления различных косметических средств. Уже в X в. до н. э. в этой стране были известны пудры, мази. В гробницах древних захоронений обнаружены сосуды с различными благовониями и маслами, мускусом и ладаном, а также пинцеты для удаления волос. В эпоху династии Птолемеев цари, знать, жрецы, воины ярко разукрашивали себя. Женщины зеленой краской подводили глаза и подрисовывали толстые, длинные брови, красили ногти. Египтянки изобрели особые румяна и белила, придававшие темным лицам светло-желтый оттенок.

Позже слава об искусстве египетских женщин украшать себя дошла до Рима. Римские императрицы стремились приобрести снадобья, якобы способные придавать лицам блеск золота и белизну слоновой кости. Древнеримлянских рабынь, которые украшали знатных женщин, стали называть косметами. О косметических тайнах красивых римлянок писали известные поэты Овидий и Гораций.

Понятие красоты в древности было тесно связано с общей гигиеной тела. Гигиенические омовения были возведены в ранг религиозных ритуалов в исламе, иудаизме

зороастризме. И в Риме гигиене тела уделяли огромное внимание. Особое значение придавалось банным процедурам. Строились грандиозные бани с соляриями. Известный римский врач Гален считал, что для достижения красоты следует использовать естественные факторы.

В Древней Греции стройное тело и красивое лицо возводились в культ. Уходу за внешностью уделялось исключительное внимание. У гречанок испокон веков были в употреблении белила и кармин. Во многих древнегреческих письменных памятниках, например в «Одиссее» Гомера, не раз упоминаются косметические средства. По античному мифу, даже сама Афродита подкрашивалась и пудрилась перед днем состязания богинь в красоте. Греческие модницы для подведения глаз использовали копоть от сгорания специальной эссенции. Белила и румяна были доступны только богатым. Простые гречанки добивались привлекательной бледности путем накладывания на ночь масок.

Стремление смягчить кожу и защитить ее от вредного влияния солнца и жаркого климата вынуждало использовать масла и притирания и народы, живущие в южных широтах. Грим становится необходимым требованием их этикета. Ассирийцы и вавилоняне чернили брови и ресницы, густо белились и румянились, носили парики и накладные бороды. Ассириянки лакировали лица особыми препаратами, которые после высыхания твердым слоем покрывали их подобно эмали (похожая косметика распространяется сейчас в США). Мидяне раскрашивали лица белилами и румянами. В древних сказаниях пророк Иеремия упрекал кокетливых евреек: «Тщетно вы будете краситься и украшать себя золотыми ожерельями, тщетно будете сурьмить глаза: ваши возлюбленные станут презирать вас». Подобные проповеди, однако, не убеждали. Иудейские девы с увлечением сурьмили брови, красили веки и ногти красной краской.

В древности изготовлением косметических средств занимались только жрецы. Они владели секретами приготовления благоуханных мазей, пудр, красок, которые финикийские купцы развозили на своих кораблях по странам Старого Света.

С упадком Римской империи искусство украшать себя стало забываться. Средневековая церковь запрещала ухаживать за «грешным телом» и преследовала тех, кто этим занимался. Забота о поддержании внешней красоты считалась пороком, а о красавицах говорили, что они находятся во власти дьявола.

Только в конце средневековья возрождается культ внешней красоты. Духовенство, которое долго препятствовало стремлению женщин украшать себя, терпит поражение. Именно в это время итальянец Фарини изобретает

и распространяет одеколон. Искусство грима вновь зарождается при флорентийском дворце, а затем проникает во Францию и в другие страны Европы. Во времена французского короля Генриха IV гримируются даже мужчины. Бледный цвет лица и белокурые волосы становятся модой всех привилегированных классов Франции и Англии. В Париже при Карле IX завивали и пудрили волосы, брюнетки — фиолетовой пудрой, блондинки — ирисовой. При этом преследовались чисто декоративные цели. Гигиена кожи и тела стояла на последнем месте. В знаменитом Версальском дворце, где было 2000 комнат, не было ни одной ванной.

В России представительницы «высших слоев» неумеренно пользовались декоративной косметикой. Густо белились и румянились, раскрашивали шею и руки (белой, голубой и коричневой красками). Сурьмили ресницы и брови, красили даже зубы.

По мере развития медицинской науки древнее искусство украшения внешности стало пересматриваться с точки зрения обоснованности и целесообразности применения различных процедур. Начались поиски научно обоснованных методов устранения косметических недостатков. Современная наука и промышленность создают высокоэффективные косметические препараты, с которыми не могут сравниться средства украшения древних. Косметология использует достижения таких наук, как физиология, гигиена, биохимия, хирургия, физиотерапия, дерматология, онкология, геронтология.

В 1937 г. в Москве был открыт Институт красоты и гигиены, который в 1952 г. преобразован в Институт врачебной косметики при Министерстве здравоохранения РСФСР. В 1966 г. он получил новое название — Научно-исследовательский институт косметологии. Сейчас это организационно-методический центр советской косметологии.

В БССР косметологическую помощь населению оказывают специализированные врачебные кабинеты (в Бресте, Витебске, Гродно, Могилеве, Гомеле, Полоцке, Слуцке, Орше, Солигорске) и косметологическая лечебница в Минске, где функционируют два отделения — дермакосметологическое (лечение кожи по поводу угревой сыпи, розовых угрей, профилактический уход за кожей, удаление папиллом, родинок, бородавок, ангиом, расширенных сосудов, советы по уходу за волосами) и хирургическое (исправляются ушные раковины, форма носа, удаляются морщины).

О внешней красоте человека

В нашем обществе понятие красоты тесно связано с понятием физического здоровья и внутренней культуры человека.

Красивая внешность не только приятна взору окружающих — она помогает человеку обрести уверенность, оптимизм, столь необходимые в общественной и трудовой деятельности.

В каждом человеке есть своя красота и прелесть. Их надо заметить, знать и со вкусом показать, оттенить и сохранить во внешнем облике.

Писаные красавицы и красавцы, афродиты и аполлоны — явление довольно редкое. Любой человек по-своему привлекателен, по-своему красив. Есть лица с неожиданной и милой неправильностью, с притягательными «недостатками», которые делают их неповторимыми, по-особому прекрасными. Подчас форма губ или носа, отдельные мелкие веснушки или пятнышко, разрез глаз могут показаться некрасивыми, и кто-то постарается «исправить» их косметикой. Однако именно они придавали лицу особое выражение, свою «изюминку», которую нельзя ничем заменить и которая делала лицо особенно симпатичным. Поэтому бессмысленно стремление походить на стандарт популярного кинокрасавца или женское лицо с обложки модного журнала.

Разумная и систематическая забота человека о своем лице и теле, следование существующей моде, регулярный самоуход с помощью косметических процедур помогают сохранить внешнюю привлекательность.

Однако следует воздерживаться от неумеренного пользования декоративной косметикой. Иногда молодежь, чрезмерно увлекаясь гримом, скрывает свою естественную прелесть. Подлинная красота — это здоровая, чистая, эластичная кожа, белоснежные зубы, блестящие, чистые, со вкусом причесанные волосы, тренированное тело.

Систематичность ухода за своей внешностью — вот главное требование гигиенической косметологии к современному человеку. Предупредить заболевания, старение и увядание кожи значительно легче, чем лечить и скрывать их.

Строение кожи и ее основные функции

Кожа состоит из трех слоев. Первый — эпидермис, в котором идет процесс постоянного обновления: молодые клетки сменяют умирающие и отмершие, слущивающиеся с поверхности. Второй слой — дерма — представляет собой

плотную, крепкую эластичную оболочку, в которой находятся железы кожи и волосяные мешочки, а также мышечные волокна, большое количество нервов, кровеносных и лимфатических сосудов. Третий слой — подкожно-жировая ткань — содержит жировые клетки.

Кожа защищает организм от вредных влияний внешней среды, предохраняет его от различных механических, термических, химических, световых, электрических и инфекционных воздействий.

Смена клеток в эпидермисе освобождает кожу от посторонних частиц и микробов. Для защиты от ультрафиолетовых лучей кожа вырабатывает пигменты. От их количества зависит цвет ее. У брюнетов, например, пигмента больше, чем у блондинов.

Кожа играет доминирующую роль в процессе терморегуляции организма. С ее помощью в зависимости от температуры уменьшается или увеличивается отдача тепла организмом.

Кожа принимает участие в дыхании, в общем обмене веществ и является одним из органов чувств.

Состояние кожи здоровых людей не всегда одинаково. В зависимости от времени года, атмосферных условий, особенностей труда и быта, от общего состояния организма кожа функционирует по-разному и требует дифференцированного ухода. Особенно резко реагируют на изменения внешней среды открытые участки лица и рук.

Уход за кожей лица

Уход за кожей лица определяется ее типом. Без ответа на вопрос — какая у вас кожа, без определения типа кожи нельзя приступать к уходу за ней.

Для определения типа кожи лучше всего обратиться за помощью к врачу-косметологу, который назначит соответствующие косметические средства и процедуры. Однако это можно сделать и самостоятельно.

Условно (четкую грань провести невозможно) различают три типа кожи — сухую, жирную и нормальную.

Нормальная — гладкая, бархатистая, эластичная. Она содержит достаточно влаги, без жирного блеска, имеет матовый цвет. Такая кожа хорошо переносит большинство косметических средств и процедур. На ней почти не заметны поры, черные точки, морщины.

Нормальная кожа чаще встречается у молодых женщин и сохраняется с возрастом у лиц с хорошим здоровьем. Однако с годами внешний вид и состояние нормальной кожи ухудшаются, если ежедневным уходом не поддержи-

вать ее ресурсы и не противостоять различным внешним воздействиям.

Сухая кожа — тонкая, нежная, чувствительная. Она часто шелушится. Ее внешний вид меняется с годами. В молодом и среднем возрасте сухая кожа имеет матовый оттенок, на ней не заметны поры.

Сухая кожа лица встречается и у совсем молодых женщин. При этом внешне она может быть вполне упругой, красивой, но совсем лишенной блеска, что уже является признаком сухости. Без систематического ухода такая кожа быстро покрывается морщинами, с годами становится дряблой.

Нередко кожа становится сухой вследствие неправильного ухода, способствующего обезжириванию. Здоровую и нормальную кожу можно обезжирить частым умыванием жесткой холодной водой с мылом, особенно непосредственно перед выходом на улицу. С возрастом сухая кожа нуждается в особенно тщательном уходе.

Жирная кожа — толстая, блестящая, сероватая с чуть желтоватым оттенком. Она лоснится. На ней резко расширены поры, которые нередко закрыты черными точками, часто появляются прыщи и чирьи.

Чтобы определить, какая у вас кожа, «промокните» ее через 2—3 часа после умывания бумажной салфеткой (папиросной бумагой) или приложите к ней чистое стекло. Если на бумаге или стекле появится масляное пятно, то кожа относится к типу жирных. Если такого пятна нет, то у вас сухая или нормальная кожа.

Чаще всего встречается комбинированная кожа (или смешанная). Причины этого явления связаны с неравномерностью распределения жировой смазки на различных участках лица. Обычно на носу, на лбу кожа имеет все признаки жирности, а вокруг глаз и на щеках — кожа сухая, иногда шелушится и морщится. Это обязательно следует учитывать при уходе за лицом.

Встречается еще и обезвоженная кожа. Она может быть как нормальной, так и сухой, жирной. Ее отличие — нехватка воды. По внешнему виду напоминает пергамент. Быстро вянет и морщится.

Довольно редко можно видеть идеальную кожу: только у детей или очень молодых людей, да и то с отклонениями в сторону жирности или сухости. Обычно, если эти отклонения небольшие, кожу считают нормальной.

Главной целью ухода за кожей является поддержание ее здорового состояния. Красива только здоровая кожа.

Особенности кожи лица и основные процедуры по уходу за ней

Кожа лица требует особого внимания. Она богата сальными и потовыми железами. Поэтому на ней больше, чем где-либо, выделений и отпавших чешуек, пыли, быстрее происходит ее загрязнение. Лицо постоянно подвергается внешним атмосферным и температурным влияниям: зимой — действию ветра и мороза, осенью — ветра и дождя, летом — солнца, ветра и пыли. На состояние кожи лица влияет мимика, которая способствует образованию морщин. Состояние кожи лица может ухудшиться от неправильного ухода, частого мытья, избыточного применения одеколона или мыла, употребления алкоголя и никотина. Все это ведет к быстрому старению кожи и даже к заболеваниям ее. При этом постепенно меняется ее цвет, эластичность, мягкость, плотность.

Кожа лица легко справляется с однократными более или менее вредными воздействиями. Однако при систематическом нарушении режима ухода характер ее претерпевает негативные изменения: сначала медленные, потом ускоренные и, наконец, необратимые стойкие. Кожа становится шероховатой, дряблой, сухой. Начинается преждевременное старение.

Состояние кожи лица в первую очередь зависит от возраста и общего состояния организма. Однако нередко косметические недостатки бывают вызваны нерациональным неправильным уходом за лицом, а то и полным отсутствием заботы о нем.

Гигиеническая косметика отводит уходу за кожей лица большое место. Как правило, этот уход включает три процедуры:

очищение кожи водой, различными лосьонами и жидкими кремами;

смягчение (питание) кожи, которое осуществляется различными кремами и масками;

защита кожи от внешних вредных раздражителей при помощи специальных кремов и пудр.

Конкретное содержание процедур и состав косметики зависят от типа кожи. Самое простое и распространенное косметическое средство — вода. Но и пользуясь водой, следует выполнять несложные, но очень важные для здоровья и красоты правила. Наиболее сложная и эффективная косметическая процедура — нанесение крема или маски.

Вода

Основным гигиеническим средством для кожи является вода. Однако не всякая. Жесткая вода или вода неподходящей температуры способна причинить коже вред и свести на нет действие всех косметических процедур. Жесткость воде придают соли кальция (извести), магния и железа. Вступая во взаимодействие с жиром кожи, волос и с мылом, эти соли образуют нерастворимые в воде кальциевые и магниевые мыла, вязкие и липкие вещества. Кальциевые и магниевые мыла закупоривают наружные протоки сальных и потовых желез и причиняют вред любому типу кожи. Жесткая вода обезжиривает кожу, загрязняет ее, вызывает раздражение и зуд. Нормальная жизнедеятельность кожи нарушается. Она преждевременно увядает, а иногда и заболевает. *Лучшей водой для умывания считается дождевая или снеговая, в которой мало указанных солей.*

Жесткую воду можно смягчить и сделать пригодной для умывания. Для этого можно воспользоваться одним из приведенных ниже способов.

Способы смягчения жесткой воды

Кипячение. Воду кипятят в течение 45—60 минут. Используют ее спустя несколько часов после выпадения осадка.

Этот способ самый легкий, хотя и малоэффективный. Длительное кипячение удаляет из воды углекислый газ и способствует выпадению в осадок части карбонатов (что и смягчает воду). Но кипячением не удаляются активные соединения кальция, магния и железа, вредные для кожи.

Приготовление мыльного раствора. 15 граммов тонко нарезанного туалетного мыла или столько же мыльных хлопьев растворяют в одном-двух стаканах горячей воды. Этот раствор добавляют к ведру (10 л) воды повышенной жесткости (ключевой, колодезной). Для смягчения ведра менее жесткой воды (речной, озерной, прудовой, водопроводной) достаточно половины указанного раствора.

Смесь тщательно перемешивают и выдерживают в течение 2—3 часов (лучше всю ночь) до выпадения осадка. Прозрачную воду отделяют от осадка, в нее добавляют 2—3 чайные ложки борной кислоты (на одно ведро), после чего вода готова для умывания.

Нельзя допускать избытка мыла в растворе. Проверка осуществляется следующим образом. Небольшое количество смягченной воды (2–3 столовые ложки) наливают в бутылочку и встряхивают несколько раз. Если образова-

лась стойкая пена, значит количество мыла следует уменьшить. Приготовленную воду разбавляют несмягченной водой до тех пор, пока пена не исчезнет. После этого вода для умывания готова. Можно также просто сильно взболтать воду в ведре. Если пена не образуется, то, следовательно, мыла столько, сколько и должно быть.

Добавление щелочей. В воду добавляют буру или питьевую соду (четверть чайной ложки на стакан воды). Применяются также нашатырный спирт, поташ и другие щелочи. Необходимо при этом строго соблюдать дозировку. Малые количества щелочей воду не смягчат. Передозировка же придаст воде щелочную реакцию, что может привести к усиленному обезжириванию кожи.

Применение миндальных отрубей. В воду добавляют отруби (столовая ложка на стакан воды).

Добавление соков. В воду добавляют (1 : 1) соки свежих огурцов, яблок, помидоров или рассол квашеной капусты.

Полученный раствор можно применять по утрам для освежения лица, повышения кислотной реакции кожи, которая становится от этого более устойчивой к микробам. Если раствор указанной дозировки неприятен или вызывает раздражение, следует уменьшить количество сока.

Температура воды

Действие воды на кожу лица различно в зависимости от температуры. Вода, температура которой выше температуры кожи, воспринимается человеком как горячая, а вода, температура которой ниже температуры кожи,— как холодная. Индифферентной для здорового человека считают воду температурой 34 градуса по Цельсию. Озябшим человеком она воспринимается как тепловатая, а разогретым — как прохладная.

Температура воды при ополаскивании лица действует не только на кожу, но и на весь организм. Различно и весьма заметно воздействие холодной и горячей воды на нервную, сердечно-сосудистую, мышечную системы, на обмен веществ, органы дыхания, секреторную функцию организма.

Холодная вода (20° и ниже) ухудшает питание кожи, вызывает сужение ее сосудов. Вследствие этого кожа становится бледной, вялой, морщинистой. Но в то же время эта вода улучшает тепловую регуляцию кожи, закаливает, тонизирует ее. Горячая вода (38° и выше) хорошо очищает кожу, но длительное умывание ею вызывает расширение кровеносных сосудов, ослабляет тонус сосудистой стенки, а это ведет к застою крови, расширению поверхностных кровеносных сосудов (телеангиэктазии), обезображивающей красноте носа и щек. Горячая вода расширяет поры.

расслабляет мышцы кожи, способствует появлению морщин.

При систематическом умывании как холодной, так и горячей водой кожа лица становится дряблой и морщинистой.

Лучше всего пользоваться водой комнатной температуры, она не раздражает кожу, хорошо ее очищает.

Можно также во время умывания применять поочередно теплую и холодную воду с целью вызвать контрастные раздражения — расширение и сужение сосудов. Быстрая смена температур благотворно влияет на циркуляцию крови, является для сосудов своеобразной гимнастикой, которая обеспечивает правильное питание кожи. Однако подобная резкая процедура не всем показана и не всем одинаково приятна.

Косметические средства

Кремы

Эффективность очищения, питания и защиты кожи зависит от строгого соблюдения последовательности и правил исполнения косметических процедур. Косметические средства и процедуры приносят пользу лишь в том случае, когда их используют и выполняют правильно, с учетом анатомического строения кожи, в частности с учетом направления так называемых кожных линий на лице.

Кожными линиями принято называть линии наименьшего растяжения кожи. Направление их показано на рис. 1. На подбородке кожные линии идут от середины подбородка по нижней челюсти в направлении к ушной мочке; на щеках — от угла рта к слуховому проходу, от середины верхней губы и боковой поверхности носа к верхней части ушной раковины; вокруг глаз — от внутреннего угла глаза по верхнему веку к наружному углу глаза (по направлению роста бровей), а затем (в обратном направлении) от наружного угла глаза по нижнему веку к внутреннему углу; на лбу соответствуют направлению роста волос на бровях. На носу они идут от переносицы по спинке носа к его кончику, от спинки носа вниз к боковым поверхностям его.

Все движения, связанные с косметическими процедурами, выполняются по направлению кожных линий.

Особого внимания заслуживает техника нанесения крема. Чтобы не растягивать кожу, крем рекомендуется наносить легкими, скользящими, слегка нажимающими вглубь (давящими) и поколачивающими движениями.

Перед нанесением крем растирают и согревают между



Рис. 1

ладонными поверхностями пальцев, а затем накладывают с соблюдением следующих правил:

в области лба, щек, носа, верхней губы и подбородка применяются как нажимающие (давящие), так и поколачивающие движения. Желательно прикасаться всей поверхностью ладони и пальцев к коже. Кисти рук рекомендуется совершенно расслабить, чтобы при соприкосновении с лицом создавалось впечатление мягкого обхвата лица руками;

вокруг глаз производятся только легкие скользящие движения;

подбородок поколачивать тыльной стороной пальцев в направлении от средней линии к ушам. Каждое поколачивающее движение при нанесении крема производится взмахом расслабленной руки с небольшой задержкой после каждого «удара»;

работать одной рукой, а другой придерживать кожу. Можно также втирать крем, открыв рот или надув щеки. Это предотвращает образование морщин и растягивание кожи.

Маски

Маски применяются для очищения, улучшения питания и кровообращения кожи.

Маска — это кашица из различных питательных веществ. Наносится она так же, как и крем. Перед нанесением маски необходимо подготовить:

а) средства для очистки лица (лосьоны и пр.);
б) саму маску-кашицу из питательных веществ;
в) средства для снятия маски (вода, отвар и др.).

Сначала надо очистить лицо. Волосы отвести назад косынкой или лентой, нижние веки смазать жирным кремом.

Наносят маску ватным тампоном, мягким помазком, кисточкой, медицинским шпателем или пальцами (способ выбирается в зависимости от густоты кашицы) по направлению кожных линий (рис. 1).

После нанесения маски рекомендуется лечь в полутемном помещении, подложив под ноги подушечку или свернутое одеяло, на верхние веки положить тампоны, смоченные раствором ромашки, чая или борной кислоты.

Как правило, маски наносят после компресса, массажа, дарсонвализации. Во время процедуры не рекомендуется разговаривать и двигаться.

Уход за нормальной кожей лица

Практически в большинстве случаев уход за кожей лица проводится утром и вечером.

Утренний уход. Лицо ополоснуть мягкой водой комнатной температуры (или слегка прохладной) без мыла или протереть кусочком льда по направлению кожных линий. Мылом не пользоваться. При нормальной коже его следует применять два три раза в неделю. Более частое употребление мыла ведет к пересушиванию кожи. Начинается шелушение, увеличивается раздражительность ее.

После споласкивания (протирания льдом) кожу лица промокнуть мягким полотенцем: его прикладывают к лицу с небольшим нажимом. Осушать лицо следует после любого умывания независимо от типа кожи. Нельзя грубо вытирать лицо, потому что кожа от этого растягивается и появляются преждевременные морщины. Если после споласкивания или протирания льдом на лицо наносится крем, можно при промокании полотенцем оставить на коже немного влаги. Однако перед выходом на улицу лицо нужно промокнуть досуха.

Эффект свежести, возбуждения, прилив крови к коже и ее покраснение достигается пониженной температурой воды (или холодом льда), а также легкими надавливаниями на кожу при промокании полотенцем.

При нормальной чувствительности кожи для ее очищения вместо воды (льда) можно пользоваться лосьонами «Мягкий», «Лилия», «Ромашка», «Идеал», а также жидкими кремами «Утро», «Бархатный». Лицо протирают ватным тампоном, смоченным указанными средствами.

С м я г ч е н и е к о ж и. Желательно пользоваться нежирными кремами «Сувенир», «Снежок», «Гуркитис», «Березка», «Идеал». Крем наносят тонким слоем легкими поколачивающими движениями кончиков пальцев по кожным линиям: на лбу — по направлению роста бровей к волосам на голове, вокруг глаз — от внутреннего угла по верхнему веку к наружному, от наружного угла по нижнему веку к носу, а на нем — по спинке и боковой поверхности к верхнему краю ушных раковин. В этих местах крем нужно наносить четвертым (безымянным) пальцем. На щеки и подбородок крем наносят охватывающими движениями ладонных поверхностей.

Можно провести массаж по крему чайной ложкой, нагретой в горячей воде (в стакане или под струей из водопроводного крана). Ложка не должна быть слишком горячей (сделайте пробу на руке). Массаж проводят по кожным линиям лица, по коже шеи и верхней части груди. Продолжительность — сначала 2 минуты, потом ее можно увеличить до 5 минут. Процедура улучшает кровообращение.

Крем лучше впитывается в кожу. Она быстрее увлажняется. После массажа кожу промокают мягкой салфеткой.

Защита кожи. Нормальная кожа специальной защиты не требует. Ею служит дневной макияж — нанесение декоративной косметики (цветное припудривание, подкраска ресниц, бровей, век, губ, щек). Если на коже есть веснушки, пигментные пятна или расширенные кровеносные сосуды (телеангиэктазия), то в летнее время ее защищают кремами («Щит», «Луч», а затем припудривают. Тем, у кого расширены кровеносные сосуды на лице, для защиты кожи в зимнее время рекомендуется пользоваться кремами, не содержащими влаги, или гусиным топленым жиром, внутренним топленым свиным салом, а также оливковым, кукурузным, подсолнечным маслами.

Вечерний уход. Лицо вымыть мягкой водой, приятной на ощупь. Применять белые туалетные мыла «Косметическое», «Аленушка», «Детское», «Березка» (желательно три раза в неделю). Другие, более грубые мыла могут вызвать пересушивание кожи. В остальные дни вместо мыла желательно использовать кефир, простоквашу или желток, растертый с растительным маслом. Одно из указанных средств следует нанести по направлению кожных линий за две-три минуты до умывания ватным тампоном или просто пальцами.

Вместо умывания лицо можно очищать готовыми лосьонами «Идеал», «Бальзам», «Ромашка» или лосьонами, приготовленными в домашних условиях.

Рецепты лосьонов для очистки нормальной кожи

Огуречный. 80 % свеженатертого огурца смешать с 20 % водки, дать составу отстояться в течение 4 –7 дней и процедить.

Укропный. Укропная вода — 30 %, глицерин — 5 %, двухпроцентная борная вода — 35 %, одеколон или спирт — 30 %.

Мягкий. 30 % одеколона, 5 % глицерина, 10 % столового уксуса и 55 % воды.

Земляничный. Полстакана свежесобранных ягод земляники залить стаканом водки, дать настояться в течение 4 недель, процедить и выдержать еще 2 недели. Можно воспользоваться и ускоренным способом приготовления: из ягод отжать сок, полстакана его смешать со стаканом водки. В зависимости от чувствительности кожи земляничный лосьон разбавляют водой.

Маковый. 10 лепестков мака или 2 столовые ложки его зерен залить стаканом кипятка, дать настояться в течение часа, отцедить. Ополаскивать лицо вместо умывания.

Цветочный. 2 столовые ложки смеси лепестков мака.

розы, жасмина, ромашки, липы залить стаканом кипятка, спустя час процедить. Лосьон используется для освежения и смягчения кожи.

Смягчение кожи. Рекомендуется применять более жирные кремы («Восторг», «Люкс», «Ромашка», «Алоэ», «Увлажняющий» и др.) Их наносят не на все лицо, а на те места, где кожа более сухая,— нижние веки, область над верхней губой, боковые участки шеи. На переднюю часть шеи наносить крем нужно легкими и осторожными движениями, так как здесь расположена щитовидная железа.

Остатки крема перед сном удалить мягкой салфеткой. Вместо крема для смягчения кожи можно пользоваться рафинированным подсолнечным маслом. Масло наносят только на нижние и верхние веки круговыми движениями (от носа по верхнему веку к внешнему углу глаза, от него по нижнему веку к носу) и оставляют на ночь.

Уход в свободное время. Кроме утреннего и вечернего ухода необходим дополнительный уход за кожей лица, который осуществляется в любое свободное время. Этот уход возмещает потери жира, воды и витаминов (особенно при умывании с мылом). Он включает в себя: очистку кожи лица, нанесение и смывание маски, процедуры в косметических кабинетах.

Маски улучшают кровообращение кожи, повышают ее упругость, сглаживают морщины. В косметических кабинетах выполняют профилактическую чистку и массаж по назначению врача. Лицо очищают одним из лосьонов для нормальной кожи. После этого кожу согревают горячим компрессом из настоев трав или паровой ванной. Тепло не только смягчает кожу, но и расширяет сосуды, улучшает кровообращение и дыхание ее, что способствует хорошему проникновению питательных веществ маски. Для нормальной кожи рекомендуются компрессы из настоя ромашки, шалфея. С этими же настоями производится и паровая ванна.

Состав масок чрезвычайно разнообразен. Компоненты для них можно найти в любом продуктовом шкафу, холодильнике, в «зеленой аптеке» (саду, огороде, поле, лесу).

Рецепты масок для нормальной кожи

Желтковая. К сырому желтку добавить столовую ложку глицерина. Маску нанести на 10—15 минут, затем смыть мягкой водой комнатной температуры.

Медово-лимонная. В столовую ложку меда добавить 5—10 капель лимонного сока. Полученную кашицу нанести на 10—15 минут. Смыть мягкой прохладной водой.

Если необходимо увеличить вязкость маски, добавить толокно.

Белково-медовая. Столовую ложку муки смешать с половиной взбитого яичного белка, добавить чайную ложку меда. Полученную тестообразную массу нанести на 10—15 минут. Смыть ватным тампоном, смоченным водой комнатной температуры.

Ягодная (плодовая). Две три ягоды клубники растереть и смешать со столовой ложкой творога (или сметаны). Маску нанести на 10—15 минут и смыть водой комнатной температуры. Вместо клубники можно использовать землянику, сливу, персики, абрикосы, яблоки. Свежие овощи и фрукты эффективнее действуют на кожу, нежели готовые кремы.

Творожная. Столовую ложку творога смешать с чайной ложкой сметаны, добавить щепотку соли. Нанести маску на 15—20 минут. Смыть водой комнатной температуры.

Кефирная. Столовую ложку кефира смешать с чайной ложкой толокна. Полученную массу нанести на 10—15 минут, смыть водой комнатной температуры.

Дрожжевая. 30 г дрожжей смешать с молоком до кашицеобразной массы. Маску нанести на 15—20 минут. Смыть теплой водой при помощи ватного тампона. Если после маски чувствуется стянутость кожи, то следует нанести на 15—20 минут крем для нормальной или сухой кожи. Остатки крема снять мягкой салфеткой.

Яблочная. Очистить яблоко, натереть его на терке, смешать с чайной ложкой сметаны или с чайной ложкой оливкового (кукурузного, подсолнечного) масла. Добавить чайную ложку крахмала. Нанести на кожу лица и шеи на 20 минут. Смыть теплой водой.

Персиковая. Персик размять, добавить чайную ложку крахмала или толокна. Нанести кашицу на 20 минут, смыть теплой водой.

Сливовая. Очистить сливу, размять до кашицы, добавить половину чайной ложки сметаны или растительного масла, смешать с чайной ложкой крахмала. Нанести на 20—30 минут, смыть теплой водой.

Огуречная. Натереть огурец на мелкой терке, положить на марлю и нанести на 20 минут. Ополоснуть лицо водой комнатной температуры. В маску можно добавить несколько капель лимона.

Смородиновая. 10—15 листков смородины залить половиной стакана кипятка, через 15—20 минут процедить и добавить столовую ложку сока ягод смородины. Смочить настоем марлю из нескольких слоев, наложить на 20 минут, ополоснуть лицо водой комнатной температуры.

Морковная. Смешать натертую на мелкой терке морковь (средней величины) со взбитым белком одного яйца

добавить чайную ложку сухого молока или крахмала, нанести на 20 минут, смыть теплой водой.

Можно приготовить маску и очень простым способом. Лицо протирают лосьоном и смазывают овощной или фруктовой кашицей, которая имеется под рукой. Время выдержки и метод смывания приведены в указанных рецептах. Если кожа очень чувствительна, то лицо перед маской протирают свежей сметаной, растительным маслом или кремом для нормальной кожи. Во всех случаях рекомендуется перед маской нанести на нижнее веко жирный крем. Если кровеносные сосуды на лице расширены, то масками, в составе которых имеется мед, пользоваться не рекомендуется.

Уход за жирной кожей лица

Жирность кожи наступает вследствие усиления деятельности сальных желез. Причинами этого являются:

расстройство и нарушения нервной системы;

заболевания желез внутренней секреции;

хронические расстройства желудочно-кишечного тракта;

злоупотребление острой и пряной пищей с большим количеством животных жиров;

нарушение правил косметического ухода (длительное и чрезмерное употребление жирных кремов и мазей).

Жирность кожи особенно увеличивается в период полового созревания.

Внешний вид жирной кожи может быть двояким. Первый вид: кожа кажется смазанной маслом, лоснится, блестит, на ней могут выступать отдельные капельки жира, она будто вся исколота (такую картину создают расширенные поры сальных желез), напоминает апельсиновую корку. Второй вид: кожа грубая, с большим количеством черных точек, прыщей, в отдельных местах раздражена, покраснела, покрыта чешуйками, корками. Это объясняется тем, что выделяющееся кожное сало вместе с отторгнувшимися частицами и пылью образует пробочки, которые начинают закрывать протоки сальных желез и создают на поверхности кожи черные точки. Если процесс продолжается, сало скапливается в выводных протоках, и возникают сальные пробки — камедоны, которые имеют темно бурый или черный цвет (результат смешивания пыли, отмерших частей клеток и бурого пигмента). При отсутствии ухода за лицом камедон (сальная пробка) увеличивается, растягивает выводной проток железы. В него проникает инфекция, и он воспаляется, образуется прыщ.

Местами усиленного выделения кожного сала являются лоб, нос, подбородок, задняя поверхность шеи, места между

лопатками, область грудины, большие складки кожи (подмышечные впадины, паховые складки), волосистая часть головы.

Наиболее часто жирная кожа бывает в молодом возрасте. Но иногда повышенная функция сальных желез может сохраняться до 40—50 лет. Чаще жирная кожа бывает у мужчин.

Тем, у кого жирная кожа, рекомендуется специальный режим питания. Желательно есть 4—5 раз в день небольшими порциями. Пища должна быть нежирной. Мучные и сладкие продукты необходимо исключить из пищевого рациона или резко ограничить их в нем. Следует употреблять овощи и фрукты, молочные продукты, отварное мясо, рыбу, гречневую кашу, черный хлеб, отказаться от алкоголя, пряностей, кофе, копченостей. Часто жирную кожу и плохой цвет лица имеют те, кто страдает запорами. В этом случае рекомендуется следить за кишечником, принимать послабляющие вещества (отвар чернослива, простоквашу, кефир, кору крушины, пурген), ставить клизмы. Желательно чаще бывать на море и солнце, заниматься туризмом и спортом. Зимой рекомендуется общее облучение кварцем.

Утренний уход. Лицо вымыть теплой водой с мылом («Детское», «Косметическое», «Лада», «Русский лес»), затем сполоснуть водой комнатной температуры или прохладной и вытереть (промокнуть). Жирная кожа хорошо переносит умывание с мылом, любую воду, спиртовые растворы, вытирание и растирание полотенцем. Все это способствует хорошему очищению кожи и массирует ее. Однако умывание очень горячей водой не рекомендуется: оно способствует выделению кожного сала. Горячей водой следует умываться один раз в неделю при общем (гигиеническом) мытье, а после споласкиваться холодной, которая сужает поры и уменьшает салоотделение.

Если кожа сразу после умывания становится жирной, то ее дополнительно протирают лосьоном («Апельсиновый», «Арктика», «Огуречный», «Театральный», «Свежесть», «Флора» и др.). Лосьоны, как правило, применяются для очищения жирной кожи, если она раздражена или воспалена. В случае необходимости лицо протирают лосьоном также и в течение дня.

Если кожа плохо переносит лосьоны (в них содержатся духи и одеколон), можно использовать раствор камфорного спирта пополам со спиртовой настойкой календулы или эвкалипта. Наряду с указанными лосьонами можно применять домашние, приготовленные по следующим рецептам.

Рецепты лосьонов для очистки жирной кожи

Лимонно-спиртовой. Очищенный и нарезанный лимон залить 200 г водки и настоять в течение 4—7 дней. Полученный настой отцедить. Если после употребления лосьона на коже появляется раздражение, то его разбавляют водой.

Травяной. 2 столовые ложки смеси трав (мать-и-мачеха, календула, эвкалипт, тысячелистник, полевой хвощ, ромашка) залить половиной литра кипятка. Прокипятить раствор на медленном огне в течение 15—20 минут. Дать настояться ему 3—4 часа, отцедить, добавить столовый уксус (так, чтобы настой был слегка подкислен — чайная ложка столового уксуса на стакан настоя). В эту смесь добавить 30—50 г спиртовой настойки календулы (эвкалипта) или 30—50 г одеколона или водки.

Цветочный. 2 столовые ложки смеси лепестков роз, васильков, ромашки, календулы, маргариток залить стаканом кипятка, нагреть в водяной бане в течение 10 минут. Спустя 30 минут (после того, как смесь остынет) отцедить, добавить 4 чайные ложки борного спирта и чайную ложку уксуса. Протирать лицо 2—3 раза в день.

Земляничный. Полстакана тертых ягод земляники залить стаканом водки, дать смеси настояться в течение месяца, отцедить, смешать пополам с водой. Протирать в любое время.

Мятный. 2 столовые ложки сушеной мяты залить половиной литра кипятка, прокипятить 5—10 минут на медленном огне, процедить, добавить 4 чайные ложки борного спирта, 2 столовые ложки настойки календулы, чайную ложку столового уксуса или чайную ложку лимонного сока. Протирать лицо в любое время. При применении этого лосьона кожа приобретает свежий, здоровый вид.

Лосьон из петрушки. Столовую ложку сушеных корней и листьев петрушки залить стаканом кипятка, прокипятить на водяной бане 20—30 минут, настоять час, процедить, добавить 1/4 стакана белого вина. Протирать в любое время. Можно вместо сушеной петрушки использовать свежую.

Питание и защита кожи. Частое умывание лица теплой водой с мылом, применение спиртсодержащих средств приводит к тому, что жирная кожа теряет не только лишний жир, но и необходимый для нормальной жизнедеятельности. Она обедняется витаминами и биологически активными веществами. Поэтому для жирной кожи используются кремы, которые восстанавливают количество жиров и витаминов до необходимого. В состав этих кремов входят жиры, воск, витамины, дезинфицирующие вещества, экстракты трав, настой бензойной кислоты и иногда сера.

Для уменьшения блеска лица употребляется нежирный крем, так называемый стеариновый, в котором жир заменен жирной кислотой (стеарином). Этот крем легко всасывается, уменьшает блеск и раздражение кожи, сообщает ей кислую реакцию. Нежирными кремами являются «Красная Москва», «Новинка», «Невский», «Снежинка», «Идеал». Они наносятся утром и днем под пудру и защищают кожу днем. Дополнительно ее защищает пудра для жирной кожи («Кремль», «Ленинградская», «Театральная», «Сказочная», «Маскарад» и др.), которую можно наносить и на крем и непосредственно на кожу. Эти пудры придают коже нежную окраску, свежесть, маскируют дефекты, устраняют блеск и защищают от вредных атмосферных влияний.

Вечерний уход. С кожи снимают дневной крем, декоративную косметику, пудру, пыль, скопившуюся за день.

Очищение кожи. Хорошо очищает кожу косметическое мыло, которое можно приготовить следующим образом: 100 г детского мыла настругать ножом или натереть на терке, залить половиной литра крутого кипятка, затем помешать ложечкой до полного растворения мыла (лучше в эмалированной посуде). Раствор нагреть в течение 2—3 минут. Во время подогрева в него добавить 2 чайные ложки борной кислоты, после подогрева — чайную ложку нашатырного спирта и столовую ложку трехпроцентной перекиси водорода.

Из полученного мыла взбить пену, нанести ее на лицо ватным тампоном, влажной губкой или пальцами круговыми движениями по кожным линиям. Для усиления очищающего действия на мыльную ватку или губку насыпать мелкую соль и питьевую соду, либо то или другое порознь.

Пену смыть с лица сразу или после высыхания теплой водой, после чего лицо сполоснуть прохладной водой и вытереть полотенцем насухо. Соль и сода применяются в зависимости от степени загрязнения кожи и чувствительности ее к этим средствам.

Вместо косметического мыла, приготовленного по указанному рецепту, можно использовать также «Детское», «Ланолиновое», «Любимое», «Косметическое».

Жирную кожу очищают еще так: лицо моют водой с мылом, а затем делают теплый компресс из настоя трав. Две столовые ложки высушенных и размельченных трав — зверобоя, тысячелистника, полевого хвоща, мать-и-мачехи, аира, календулы, эвкалипта — заливают половиной литра кипятка. Полученную смесь настаивают 10—15 минут, процеживают и в ней смачивают махровое полотенце или несколько слоев марли. Компресс накладывают на лицо так, чтобы середина его находилась на подбородке, а оба конца закрывали лицо, кроме носа, для свободного ды

хания. Компресс выдерживают до охлаждения и затем накладывают еще несколько раз. После компресса лицо протирают по кожным линиям кусочком пищевого льда.

После умывания с мылом или указанной очистительной процедуры лицо протирают ватным тампоном, смоченным в одно-, двухпроцентном салициловом спирте. (Можно использовать камфорный спирт, настойку календулы, эвкалипта или лосьоны «Ромашка», «Апельсиновый», «Огуречный», «Старт».)

Питание кожи. Питательный крем вечером на лицо не наносится, за исключением нижнего века, так как кожа его обычно сухая. Используются для этого кремы для век и для сухой кожи («Вечер», «Сфинкс», «Люкс» и др.). Крем можно заменить растительным маслом (оливковым, кукурузным, персиковым, в крайнем случае подсолнечным). В растительное масло добавляют еще 5—10 % от его количества касторового масла и по возможности масла облепихи или шиповника.

Если после очищения кожа немного стянулась, ее протирают жидкими кремами «Бархатный», «Бензойное молоко», «Ланолиновое молоко» или кремами «Огуречный», «Идеал», «Невский», «Новинка».

Уход в свободное время. Ежедневно или 2—3 раза в неделю делают маски. Состав их чередуется.

Перед нанесением маски лицо протереть лосьоном для жирной кожи («Арктика», «Флора», «Апельсиновый», «Свежесть», «Пляжный») или спиртом (однопроцентным резорциновым, одно-, двухпроцентным борным), настойкой календулы, настойкой эвкалипта или просто вымыть теплой водой с мылом.

Рекомендуется один раз в месяц посещать косметический кабинет для профилактической чистки лица и врачебного осмотра. Здесь при необходимости назначается соответствующий курс лечения.

Рецепты масок для жирной кожи

Маска из белой глины и талька (высушивающая). Приготавливают непосредственно перед употреблением и сразу наносят на лицо. Тальк и белую глину смешать равными частями, добавить 2 столовые ложки свежего молока. Маску нанести ватным тампоном на 20 минут и смыть также тампоном, смоченным в холодной воде.

Стягивающие маски

Во время этих масок нельзя разговаривать, смеяться, читать, так как в противном случае стягивающего эффекта не получится.

Белково-квасцовая. Во взбитый белок медленно, при постоянном помешивании, влить чайную ложку пятипроцентного раствора квасцов. Нанести смесь ватным тампоном, после того, как она высохнет, смыть теплой водой. Затем сполоснуть лицо холодной водой или протереть пищевым льдом. Эта маска не только хорошо стягивает поры, но и подсушивает кожу.

Белковая. Взбитый яичный белок нанести кисточкой или тампоном, подержать на лице до образования тонкой пленки, затем на эту пленку нанести второй слой, опять до образования пленки, далее — третий слой, аналогично. Продолжительность маски 15—20 минут до полного высыхания. Смыть маску теплой водой, сполоснуть лицо холодной водой или протереть пищевым льдом.

Белково-лимонная. В белок [illegible], при постоянном размешивании, влить чайную ложку лимонного сока. Нанести маску тампоном или кисточкой на 15—20 минут и смыть теплой водой. Затем сполоснуть лицо холодной водой или протереть пищевым льдом. Маска не только стягивает поры, но и хорошо [illegible], отбеливает кожу.

Белково-пергидролевая. В белок, постоянно помешивая, добавить 10—15 капель десятипроцентного пергидроля (перекиси водорода). Нанести смесь [illegible] тампоном или кисточкой на 15—20 минут (до полного высыхания) и смыть водой. Лицо сполоснуть холодной [illegible] или протереть [illegible]. Маска не только [illegible], но и подсушивает, отбеливает кожу.

Смягчающие маски

Парафиновая. 50—100 г парафина расплавить в кастрюльке, поставленной в горячую воду (водяная баня, температура парафина 50—55°). Кожу лица вытереть насухо. (Перед парафиновой маской нельзя протирать лицо водными спиртовыми растворами во избежание ожога.) Нанести парафин на лицо кисточкой в несколько слоев, за исключением глаз и ноздрей. Снять через 15—20 минут за край застывшей маски.

Лимонно-айвовая. Айву и лимон [illegible] мелко нарезать, залить стаканом воды. Дать массе настояться в течение 8—10 дней и процедить. Полученным настоем пропитать тонкий слой ваты, наложить его на лицо, за исключением глаз, ноздрей и рта, на 15—20 минут. Маску не смывать.

Маска из календулы. Спиртовой раствор календулы развести водой (столовая ложка на полстакана воды). Полученным раствором пропитать тонкий слой ваты, наложить его на лицо, за исключением глаз, ноздрей и рта. Вату постоянно дополнительно смачивать. Продолжительность

маски 15—20 минут. Затем лицо промокнуть или протереть марлевой салфеткой.

Маска с кремом «Лель». В чайную ложку крема «Лель» добавить 10 капель лимонного сока. Нанести маску на 15—20 минут, снять марлевой салфеткой. Рекомендуется для увядающей пористой нечистой кожи, склонной к появлению угрей: крем «Лель» обладает общетонизирующим свойством. Кожа после этой маски оздоровляется, очищается, становится эластичной.

Питательные маски

Кефирно творожная. Столовую ложку кефира смешать со столовой ложкой творога, добавить щепотку соли «Экстра». Нанести маску на 10—15 минут, смыть теплой водой, затем сполоснуть лицо холодной водой или протереть пищевым льдом. Кефирно-творожные маски смягчают, питают кожу, повышают ее кислотную реакцию.

Дрожжевая. 15—20 г дрожжей размешать в трехпроцентном растворе перекиси водорода или соке лимона до густоты сметаны. Нанести маску на 15—20 минут, смыть тампоном, смоченным в прохладной воде.

Яблочная. Яблоко натереть на терке. Кашицу нанести на лицо и шею и через 15—20 минут смыть прохладной водой (аналогично приготавливаются морковная, огуречная, персиковая, капустная, помидорная маски). Чтобы сок не растекался, добавляется толокно. Эти маски избавляют кожу от лишней жирности, питают, смягчают ее.

Томатная. В 30 г помидорного сока (2 столовые ложки) добавить 1—2 столовые ложки миндальных отрубей или толокна. Полученную массу нанести на лицо и шею, через 15—20 минут смыть прохладной водой.

Томатно-желтковая. К протертому помидору добавить полжелтка, немного муки или крахмала. Все это размешать до образования однородной массы. Нанести маску на 20 минут. Смыть теплой, а затем холодной водой. Аналогично приготавливаются клубничная и виноградная маски.

Яблочно-яичная. Столовую ложку печеного яблока смешать со столовой ложкой взбитого яйца. Нанести маску на 15—20 минут. Смыть прохладной водой.

Яблочно-белковая. Очищенное свежее яблоко натереть на мелкой терке, смешать с белком, нанести на 20 минут. Смыть холодной водой.

Сливовая. Хорошо созревшую сливу (или банан) очистить, размять, добавить взбитый белок, нанести на 20 минут. Смыть теплой водой.

Травяная. 2 столовые ложки смеси трав (календулы, зверобоя, тысячелистника, шишек хмеля, ромашки, василька) залить 500 г кипятка, прокипятить в водяной бане 10—20 минут, отцедить. Теплую кашицу нанести на 20 минут. Сполоснуть лицо оставшимся отваром.

Миндальная. 2 столовые ложки смеси, состоящей из равных частей ромашки, липового цвета, цветков бузины, верхушек сосны, залить 200 г кипятка, прокипятить на медленном огне 10—15 минут, добавить столовую ложку толченого миндаля, чайную ложку толокна, половину чайной ложки меда. Теплую кашицу нанести на 30 минут, сполоснуть лицо оставшимся отваром, добавив в него теплой воды, а затем сполоснуть холодной водой.

Рассасывающие маски

Маска из маргариток. Горсть свежих цветков маргариток и их листьев или 3 чайные ложки сушеных залить полстаканом кипятка, поставить на 15—20 минут в водяную баню, отцедить, нанести кашицу на 20 минут. После маски сполоснуть лицо оставшимся настоем, промокнуть салфеткой.

Маска из подорожника. Свежие листья подорожника мелко нарезать, растереть до получения сока, полученную массу нанести на 20—30 минут, сполоснуть лицо водой комнатной температуры, протереть борным спиртом.

Картофельная. Натереть очищенный сырой картофель, добавить щепотку соли, половину взбитого белка, чайную ложку толокна. Нанести смесь на 20 минут, смыть водой комнатной температуры, протереть лицо лосьоном для жирной кожи.

Уход за сухой кожей лица

В зависимости от возраста, характера питания, состояния нервной системы количество жира в коже может меняться. Нарушение нормального салоотделения неблагоприятно отражается на коже. Она становится шершавой, менее эластичной, резче выражается ее рисунок, появляются трещины, увеличивается чувствительность к солнечным лучам, ветру, высоким и низким температурам. Такая кожа начинает шелушиться, легко раздражается и покрывается красными пятнами.

К внутренним причинам, вызывающим сухость кожи, относятся: нарушение функции желудочно-кишечного тракта, ухудшение всасываемости пищи, недостаточное поступление в организм витаминов или даже отсутствие тех или иных полезных веществ в организме, напряжение нервной

системы, изменения в деятельности желез внутренней секреции.

Сухость кожи усиливается под действием ряда внешних факторов: солнца, ветра, морской воды, работы у горячих печей. Чтобы не пересушить кожу, необходимо помнить правила гигиенического ухода за ней. Например, нельзя систематически умываться перед выходом на улицу, увлекаться чрезмерно косметическими процедурами, в которых используются спиртовые растворы, пудры, белила, отбеливающие мази.

Значительно чаще на сухость кожи жалуются женщины. Считается, что более половины всех женщин имеют сухую кожу. У молодых женщин сухая кожа матовая, упругая, хорошо натянута на подкожной жировой клетчатке. На ней мало или совсем нет морщин. Поры закрыты и не бросаются в глаза. Но при прикосновении в такой коже ощущается и некоторая сухость: мало влаги. Особенно сухой бывает кожа щек и на висках. В то же время кожа лба, носа, носогубных складок и подбородка часто даже лоснится. Такую кожу называют красивой, но ее привлекательность временна. Она плохо переносит умывания водой даже с пережиренным мылом. А потом начинает быстро утрачивать свои прелестные свойства. Покрывается в большом количестве мелкими чешуйками. Создается впечатление, что кожа как будто обсыпана мукой. Сухость возрастает, и кожа уже не переносит умывания с мылом. Более того, даже после умывания только водой она часто покрывается красными пятнами, горит. Затем становится дряблой, все больше покрывается морщинками, которые сначала появляются около углов глаз (так называемые «гусиные лапки»). Солнце, ветер, холод и жара ускоряют и усугубляют эти процессы. Если за такой кожей начать своевременный и тщательный уход, то можно сохранить на продолжительное время ее красоту, сберечь от увядания.

Имеющие сухую кожу иногда пытаются исправить ее недостатки более частым мытьем, которое на время освобождает ее от чешуек, очищает, возвращая ей прежний привлекательный вид. Однако скоро наступает разочарование, умываться становится невозможно, потому что кожа уже совсем не переносит воды. Даже при общем (гигиеническом) мытье попадающие на лицо капельки вызывают раздражение и боль.

В этом случае желательно обратиться в косметический кабинет за советом. Однако и самостоятельно можно сохранить здоровой сухую кожу, соблюдая соответствующие правила ухода за ней.

Сухую кожу следует очищать только мягкой прохладной водой или водой комнатной температуры. Холодная вызывает сужение сосудов, вследствие этого кожа станови-

ся дряблой, морщинистой. Горячая же вода расширяет сосуды и поры и тоже делает кожу дряблой, способствует появлению на ней морщин. На сухую кожу благоприятно действует влажный мягкий климат. Очень хороши для нее воздушные процедуры. Солнечные процедуры менее рекомендуются, их можно принимать только ранним утром.

Перед общим мытьем (в ванне, реке, бассейне, под душем, в бане) желательно нанести на лицо крем для сухой кожи, растительное масло или любой, имеющийся под рукой жир: сметану, внутреннее свиное сало, несоленое сливочное масло.

Утренний уход. Очищение лица производится по-разному для просто сухой кожи и для чувствительной сухой кожи.

Сухая кожа

Лицо сполоснуть водой комнатной температуры и слегка промокнуть мягким полотенцем. Вместо споласкивания можно протереть лицо эмульсионным жидким кремом («Бархатный», «Утро»), который содержит витамины A и D, особенно необходимые сухой коже. Кремы быстро всасываются и делают кожу эластичной и приятной на вид. Если кожа не переносит жидких кремов, то употребляются мягкие лосьоны домашнего приготовления.

Рецепты лосьонов для сухой кожи

Земляничный. Столовую ложку растертой земляники размешать в стакане мягкой холодной воды, процедить через несколько слоев марли или ваты, по возможности добавить половину чайной ложки глицерина. Лосьон не только очищает, но и питает кожу.

Лосьон из бузины. Горсть цветков бузины залить стаканом кипятка, настоять 10 минут, охладить и процедить. (Вместо бузины употребляется также аптечная ромашка, липовый цвет, шалфей. Все эти настои смягчают и очищают кожу, снимают раздражение.)

Маковый. 10 лепестков свежего мака или 2 столовые ложки его зерен залить стаканом кипятка, дать настояться в течение часа, процедить. Споласкивать лицо лосьоном вместо умывания.

Цветочный. 2 столовые ложки смеси лепестков мака, розы, жасмина, ромашки, липы залить 200 г кипятка, настоять час, процедить. Лосьон используется для освежения и смягчения кожи.

Сухая чувствительная кожа

Такая кожа шелушится, совершенно не переносит воды. Для очистки ее протирают подогретым рафинированным подсолнечным маслом. Избыток масла снимают мягкой бумажной салфеткой. Возможны и другие способы очистки:

1. Вымыть лицо молоком с водой (одна часть молока и одна часть воды или 1/3 молока на 2/3 воды). Вода применяется мягкая, комнатной температуры.

2. Нанести на лицо немного сметаны, которая смягчает кожу и повышает ее сопротивляемость, так как имеет кислую реакцию. Остатки сметаны смыть с лица мягкой водой комнатной температуры.

3. Кожу протереть специально приготовленной смесью: желток растереть со 100 г сливок, добавить чайную ложку водки и 5—15 капель сока лимона. Перед употреблением смесь взболтать. Нанести на лицо тампоном несколько раз. Тампон желательно менять почаще. Смесь хорошо очищает, смягчает и отбеливает кожу.

4. Протереть лицо отваром овсяных хлопьев (миндальных, ржаных), который приготавливают следующим образом: на 1 л кипятка 2 столовые ложки хлопьев. После остуживания отвар процеживают через марлю.

5. Умываться раствором крахмала (заваривают чайную ложку крахмала на 1 л воды).

6. Раз в неделю умываться мягкой водой, но перед этим нанести на лицо майонез, который приготавливают следующим образом: желток смешать со столовой ложкой рафинированного подсолнечного масла. Майонез нанести влажными пальцами на влажную кожу круговыми движениями по кожным линиям. Появившуюся пену смыть мягкой прохладной водой.

Смягчение кожи. Утром после умывания нанести на лицо крем для сухой кожи («Восторг», «Спермацетовый», «Люкс», «Алоэ», «Аленушка», «Нектар», «Ромашка», «Сказка», «Увлажняющий», «Надежда», «Пчелка», «Элга» и др.). Он смягчает кожу, делает ее более эластичной, более устойчивой к влияниям внешней среды. Крем наносится тонким слоем, через 10—20 минут лицо промокают мягкой салфеткой.

Можно также сделать массаж по крему чайной ложкой, нагретой в горячей воде. Ложка не должна быть слишком горячей (проверьте температуру ее вначале на руке). Делать массаж следует скользящими движениями по кожным линиям, массируют также шею и верхнюю часть груди. На лбу кожу массируют более энергично. Остатки крема снять влажной салфеткой.

Защита кожи. Производится в зависимости от погоды и времени года.

Если на коже есть дефекты — веснушки, пигментные пятна, расширенные кровеносные сосуды, в солнечные дни на лицо наносится защитный крем «Щит» или «Луч». После этого лицо покрывают пудрой. Если на коже дефектов нет, то после питательного крема на нее наносят декоративную пудру («Манон», «Красный мак», «Маска», «Белая ночь», «Жирная пудра»). Лучше вместо пудры применять жидкую крем пудру. Последняя хорошо ложится на кожу, прочно держится, не осыпается, придает коже шелковистость, бархатистость.

В ветреную пыльную погоду, а также в сырую и холодную перед выходом на улицу лицо смазывают тонким слоем защитного крема («Красный мак», «Молодость», «Аврора», «Земляничный»). Затем наносится пудра («Манон», «Красный мак», «Маска», «Белая ночь»). Для защиты кожи можно использовать декоративную косметику (дневной макияж). Однако сухая кожа очень чувствительна к ней. Поэтому применять декоративные средства следует осторожно, обязательно после смягчения кожи. Злоупотребление декоративной косметикой может привести к заболеваниям кожи.

Вечерний уход. Вечерние процедуры являются основными в уходе за сухой кожей. Нельзя ложиться спать с остатками дневной косметики. Кожа очищается многими косметическими средствами. Они выбираются очень тщательно и чередуются, чтобы кожа не привыкала к одним и тем же средствам, а получала больше разнообразного питания.

Кожа очищается также подогретым рафинированным подсолнечным маслом. Тампоном, пропитанным маслом, лицо протирают по кожным линиям (тампон желательно менять почаще).

Хорошо очищают и одновременно смягчают кожу лица жидкие и питательные кремы («Бархатный», «Утро» и др.). Можно рекомендовать и кремы домашнего приготовления.

Рецепты кремов для очистки и смягчения сухой кожи

Желтково-сливочный. Желток смешать с 100 г сливок, добавить столовую ложку водки, коньяка или бальзама и сок половины лимона.

Желтково-сметанный. 100 г свежей сметаны тщательно смешать с яичным желтком, добавить четверть стакана водки, перемешать, добавить сок половины лимона и полученное также перемешать.

Следует учесть, что домашние кремы быстро портятся и прогоркают. Поэтому долго хранить их не рекомендуется. Срок их хранения в холодильнике — до семи дней.

Для очищения сухой кожи вечером применяются и мягкие лосьоны домашнего приготовления.

Питание кожи. После очистки кожи, если есть время и желание, можно сделать горячий компресс из настоя цветов и трав. Настой приготавливается в эмалированной посуде. 2 столовые ложки смеси ромашки, мяты, шалфея, липы залить кипятком (0,5 л). Через 15 минут полученный настой процедить в стеклянную или фарфоровую посуду. Затем взять два куска марли (один для шеи, другой для лица с вырезом для носа), сложить в несколько слоев. Смочить куски марли в приготовленном теплом настое и наложить на лицо и шею. Остывший компресс снять и повторить процедуру два-три раза, чтобы кожа лица прогрелась.

Компресс можно сделать и без настоя трав или с настоем какой-либо одной травы.

После очищения и согревания кожи на нее нанести питательный жирный крем. Он может быть с разными наполнителями-витаминами (A, E, F), биологически активными веществами и стимуляторами (гормоны, лецитин, холестерин, маточкино молочко, хлорофилл, ферменты — пепсин и панкреатин), вытяжками из растений (алоэ, шиповник, лимон, корень женьшеня, корень заманихи) и др. Для питания сухой кожи используются кремы: «Лада», «Сказка», «Лесная нимфа», «Ассоль», «Косметический», «Клубничный», «Вечер», «Спермацетовый», «Янтарь». Для обезвоженной сухой кожи применяются кремы «Увлажняющий», «Алые паруса», «Восторг», «Люкс», которые обогащают кожу водой, удерживают в ней влагу.

Крем может вызывать и раздражение кожи. Поэтому перед употреблением его следует сделать кожную пробу: небольшим количеством крема смазать кожу за ухом или на шее. Если после часа двух не появляется красноты, зуда, жжения, то крем можно использовать.

Крем можно оставлять на лице максимально до двух часов. Перед сном излишки крема снять мягкой салфеткой. На ночь лицо можно смазать подсолнечным маслом с добавлением касторового.

Иногда на сухую кожу следует нанести крем на более длительное время (на ночь). В этом случае рекомендуется влажный способ нанесения его.

Для этого на смоченный в воде (лучше слегка подсоленной) и слегка отжатый ватный тампон кладется небольшое количество жирного крема и легкими давящими и прихлопывающими движениями тампон прикладывается к коже лица. При нанесении крема этим способом в кожу проникают одновременно жир и влага.

Уход в свободное время. Дополнительный уход состоит из очистки лица, нанесения и смывания маски, а также процедур в косметическом кабинете (чистка лица раз в 6 месяцев, назначаемые врачом периодические массажи).

Перед маской очистить лицо лосьоном для сухой кожи («Лилия», «Мягкий», «Бальзам» и др.). После этого приготовить маску-кашицу из питательных веществ одноразового применения. При сухой коже рекомендуются смягчающие маски с лецитином, медом, растительными и животными жирами.

Смывать маску лучше всего липовым настоем комнатной температуры или слегка теплым. Можно применять в этих целях и мягкую воду. После смывания маски смазать лицо жирным кремом для сухой кожи («Витаминный», «Алоэ», «Люкс», «Медовый», «Восторг», «Грезы», «Березка», «Сказка».) При употреблении кремы надо чередовать.

Рецепты масок для сухой кожи

Желтково-медовая. Желток, чайную ложку меда и чайную ложку подсолнечного масла смешать, растереть и нанести на лицо на 15–20 минут. Смыть мягкой теплой водой или мягкой теплой водой пополам с молоком. Можно добавить в маску 10–15 капель лимонного сока.

Медовая. Смешать столовую ложку меда, столовую ложку толокна, 2 столовые ложки свежего молока. Маску нанести на 15–20 минут, снять ватным тампоном, смоченным в прохладной воде.

Масляная. Подогреть растительное масло (30 г). Смочить в нем тонкий слой ваты. Наложить его на лицо (после опробования температуры масла тыльной стороной руки). Сверху покрыть маску пергаментной бумагой, затем толстым слоем ваты или полотенцем. Через 15–20 минут маску снять и протереть лицо сухим полотенцем или тампоном. Чтобы масло не протекало, на подбородок и шею наложить слой ваты.

Желтковая. Желток смешать с чайной ложкой сливок. Нанести маску на 15–20 минут. Смыть мягкой водой комнатной температуры.

Творожная. Столовую ложку творога тщательно растереть и смешать со столовой ложкой сметаны, добавить половину чайной ложки соли. Нанести кашицу на лицо на 15–20 минут, снять ватным тампоном, смоченным в теплой мягкой воде.

Дрожжевая. 20 г дрожжей растереть со столовой ложкой молока и столовой ложкой растительного масла. Нанести маску на 15–20 минут. Снять ватным тампоном, смоченным в теплой мягкой воде.

Фруктово-ягодно-овощная. Взять 50—100 г ягодного сока (малины, клубники, земляники), или фруктового (слив, яблок, персиков, абрикосов), или овощного (помидоров, свежей капусты, моркови). Смочить в соке слой ваты и на-

ложить его на лицо на 15—20 минут. По мере необходимости вату дополнительно увлажняют соком. После маски лицо протереть сухим ватным тампоном.

Огуречная. Два свежих огурца натереть на терке. Нанести маску на 20—25 минут. Снять тампоном, смоченным в мягкой воде комнатной температуры. В маску можно добавить толокно (до получения кашицы), а при очень чувствительной коже рекомендуется добавить сметаны. Перед овощными и фруктовыми масками лицо желательно протереть сливками, жидким кремом или сметаной.

Майонезная. Растереть полжелтка, постепенно добавить в него 15 г подсолнечного масла. Полученный «майонез» нанести на 15—20 минут, смыть ватным тампоном, смоченным в мягкой теплой воде.

Горячая с льняным семенем. Столовую ложку льняного семени засыпать в стакан воды и варить до образования негустой кашицы. Проверив температуру смеси тыльной стороной кисти руки, нанести кашицу на 20 минут. Смыть маску теплой водой, затем сполоснуть лицо мягкой холодной водой.

Геркулесовая. 2 столовые ложки хлопьев «Геркулеса» залить 50 г молока, настоять 20 минут, проварить в водяной бане 10 минут, немного остудить, добавить чайную ложку меда. Теплую кашицу нанести на 20 минут, затем смыть теплой водой.

Персиковая. Спелый персик размять, в полученную кашицу добавить чайную ложку сметаны или чайную ложку кукурузного (оливкового) масла. Можно добавить чайную ложку крахмала для вязкости. Нанести маску на 20 минут, смыть водой комнатной температуры.

Арбузная. Мякоть арбуза размять, кашицей и соком смочить марлевую салфетку, положить ее на лицо на 15—20 минут, после снятия салфетки сполоснуть лицо водой комнатной температуры. Вместо арбуза можно использовать дыню.

Большое значение для состояния сухой кожи имеет питание. В рацион необходимо включить продукты, содержащие витамин А и его провитамин — каротин (яичный желток, молочные продукты, морковь, помидоры, зеленый салат, горошек и другие овощи). Количество витамина А особенно увеличивается в молочных продуктах летом, когда коровы получают весь рацион зеленого корма. Витамин А придает гладкость и эластичность коже, блеск глазам и волосам. Если его не хватает в пище, то волосы и ногти становятся сухими, тусклыми, ломкими, а кожа приобретает нездоровый, сероватый оттенок. Витамин А называется поэтому витамином красоты. Однако и другие витамины также играют немалую роль в ее сохранении. Витамины группы В необходимы всем, у кого редеют волосы

и кожа склонна к заболеваниям. Эти витамины содержатся в горохе, картофеле, помидорах, моркови, черном хлебе, рисе. Каждому и всегда нужен витамин С. Его источники — свежая зелень, ягоды, фрукты. Поэтому рекомендуется употреблять побольше сырых овощей. Особенно этот витамин необходим тем, у кого на коже имеются пигментные пятна. Красота зависит прежде всего от здоровья человека. Косметология — лишь помощница в ее сохранении.

Уход за шеей

Морщины на шее появляются очень рано. Она стареет гораздо раньше лица. Даже у молодых женщин от неправильного держания головы (долго опущена во время занятий, сон на высокой подушке) образуются поперечные морщины. После тридцати лет кожа на шее изменяется очень быстро, делается дряблой, количество морщин увеличивается, появляется второй подбородок. При некоторых заболеваниях печени и желчного пузыря на шее появляются коричнево-желтые пятна, при повышенной нервной возбудимости — красные пятна.

Для сохранения кожи шеи необходим систематический уход, который включает очистку, питание и защиту кожи.

Утренний уход за шеей незначителен. Шею споласкивают мягкой прохладной водой, на переднюю и боковые поверхности наносят крем для сухой кожи («Восторг», «Спермацетовый», «Люкс», «Аленушка», «Людмила», «Нектар», «Ромашка», «Витаминный», «Увлажняющий», «Сказка», «Березка», «Пчелка» и др.) пальцами рук, движениями снизу вверх. Через 10–15 минут крем снимают сухой салфеткой. Если кожа шеи здоровая, то ее просто припудривают. Если на ней имеются вышеуказанные недостатки, то сначала наносят защитный крем («Луч», «Щит»), а потом пудру того же цвета, что и на лице.

Вечерний уход. Кожу очищают водой с мылом и покрывают тонким слоем крема на 1–1,5 часа, делают легкий массаж, остатки крема снимают сухой салфеткой.

Применяется и такой способ: после умывания шею смазать кремом, затем похлопать сложенным вчетверо полотенцем, смоченным соленой водой, или тыльной стороной кисти по подбородку.

Перед ванной или душем для омолаживания шеи рекомендуется компресс: на кожу нанести немного крема, шею обернуть теплым влажным полотенцем, во время приема ванны полотенце изредка смачивать теплой водой.

При наложении крема на нижнюю и среднюю часть шеи рука как бы обхватывает ее и с легкими надавливаниями, которые сменяются ослаблениями, передвигается снизу вверх.

Уход в свободное время предназначен главным образом для питания кожи.

При увядающей коже полезны контрастные компрессы (смена горячих и холодных компрессов, начиная и кончая холодным). Горячий компресс накладывается на 1—2 минуты, холодный — на 5 минут. Горячие желательно делать из настоя ромашки, шалфея, мяты, липового цвета и др. Вместо холодной воды можно использовать кусочек пищевого льда, которым быстро протирают шею. Неплохо в воду для компрессов добавить морской или поваренной соли из расчета столовая ложка соли на литр настоя или воды.

Для питания кожи шеи применяют маски следующего состава.

Маски для кожи шеи

Картофельная. Растереть 2 горячие картофелины, добавить желток, чайную ложку меда, чайную ложку растительного масла, чайную ложку глицерина. Полученную смесь нанести на широкую марлю и обвязать ею шею. Сверху марлю покрыть целлофаном и забинтовать эластичным бинтом. Продолжительность маски - 15—20 минут. Шею вымыть теплой водой и ополоснуть настоем липового цвета (столовую ложку липового цвета залить половиной литра кипятка, настоять в течение 20—30 минут и отцедить). Для лучшего освежения в настой можно добавить чайную ложку лимонного сока или соли. Эта маска рекомендуется сразу после компресса.

Парафиновая. Кусок парафина нагреть на водяной бане (положить парафин в эмалированную кастрюлю и поставить ее в кипящую воду в другой посуде). Разогретый парафин с помощью кисточки или помазка нанести на кожу толстым слоем 1,5- 2 см на 15—20 минут, осторожно снять, отглаживая края медицинским шпателем. Перед нанесением парафина сделать пробу на температуру. Тыльной стороной кисти проверить степень нагрева парафина: если кожа руки терпит — можно наносить на шею. Необходимо следить за тем, чтобы парафин не содержал капель воды. Поэтому посуда, в которой он разогревается, должна быть сухой. Нельзя накладывать парафин на влажную и потную кожу. Во время водяной бани нужно следить, чтобы капельки воды не попали в парафин.

Парафиновые маски целесообразно применять два-три раза в неделю при температуре 48—50 градусов, в среднем

на курс 10–15 масок. После парафиновой маски запрещается в течение 10—15 минут выходить на улицу (коже нужно остыть). После питательных масок на шею наносят крем для сухой кожи («Алоэ», «Спермацетовый», «Люкс», «Вечер», «Ромашка», «Людмила», «Нектар», «Сказка», «Увлажняющий», «Виктория», «Пчелка», «Аленушка»).

Если на коже шеи есть пигментные пятна, то их на ночь смазывают отбеливающим кремом («Ахромин», «Мелан») или протирают перекисью водорода (с концентрацией 3—8 процентов), соком лимона. Рекомендуются также маски из кефира или простокваши.

Уход за губами

Красивые губы и белоснежные зубы самое лучшее украшение лица.

Днем губы рекомендуется смазывать бесцветной гигиенической помадой. Если употребляется декоративная помада, то она должна быть жирной. Вечером губы очищают — оставшуюся помаду снимают ватным тампоном, смоченным в растительном масле. Затем наносят жирный крем («Люкс», «Вечер», «Атласный», «Восторг» и др.). При наложении крема губы слегка массируются. Вторым и третьим пальцами правой руки крем наносят легкими круговыми движениями вокруг рта, затем указательными и большими пальцами обеих рук, смазанными кремом, захватывают верхнюю губу по всей толщине, включая красную кайму (при этом указательный палец находится сверху большого), делают слегка надавливающие движения, прижимающие губу к зубам от центра губы к ее уголкам. Аналогично массируется нижняя губа. Такой массаж препятствует образованию вертикальных морщин вокруг рта, которые появляются на верхней губе.

У тех, кто часто облизывает губы, они обветриваются, особенно в холодное время года, становятся шероховатыми и трескаются. От этой привычки надо отучиться. Попробуйте смазывать губы горькими на вкус средствами: соком алоэ, однопроцентной синтомициновой эмульсией.

Сухие губы рекомендуется смазывать кремами «Восторг», «Спермацетовый», «Люкс», «Аленушка», «Людмила».

Для смягчения губ можно использовать также растительные масла, подогретым маслом смочить кусочек ваты, зажать его между губами и держать 15—20 минут.

Уход за зубами

Не менее одного раза в полгода необходимо обращаться к зубному врачу. Для сохранения зубов, их привлекательного внешнего вида следует выполнять ряд правил:

1. Соблюдать соответствующий рацион питания (рекомендуются овощи, фрукты, сыр, молоко, творог; противопоказаны сладкие и мучные блюда).

2. Ежедневно чистить зубы: утром и перед сном, полоскать рот после каждого приема пищи. Чистят зубы щеткой с применением зубного порошка или пасты.

3. Щетка для зубов должна быть умеренно жесткой. Такая щетка хорошо очищает зубы, не травмируя десен. Наружная и внутренняя поверхности зубов чистятся по направлению роста зубов, то есть от десны к концу зуба. Этот способ чистки способствует лучшему очищению промежутков между зубами и устранению остатков пищи.

4. Важно правильно выбрать порошок или пасту. Используются пасты «Хвойная», «Мятная», «Московская», «Детская», «Поморин», «Мери». В зубные порошки «Детский», «Мятный», «Жемчуг» желательно добавить чайную ложку питьевой соды на коробку. Рекомендуется порошок «Особый», который содержит питьевую соду и лучше других очищает зубы от остатков пищи.

Для укрепления десен рекомендуется массировать их в течение 2—3 минут ватным тампоном, смоченным в растворе питьевой соды.

Зубную щетку после употребления тщательно моют с мылом, затем вновь намыливают. Хранить ее нужно в открытом сосуде. Перед употреблением промывать от мыла, лучше в горячей воде.

Для полоскания рта применяется содовый раствор (чайная ложка на стакан) или теплый раствор шалфея, ромашки и мяты (чайная ложка на стакан кипятка), а также раствор спиртовой настойки календулы (20 капель на стакан теплой воды). Настойку календулы можно заменить настойкой эвкалипта. Применяются и готовые эликсиры «Идеал», «Лимонный», «Специальный», «Зубной эликсир», «Лесной», которые представляют собой спиртовые растворы мятного масла, ментола, лимона и других веществ.

Запах изо рта. Причины этого явления разнообразны: испорченный зуб, в котором происходит гниение, заболевания миндалин, легких, желудочно-кишечного тракта. Наиболее простой и распространенной причиной запаха изо рта является плохой уход за зубами или отсутствие такового.

Убедиться в наличии запаха изо рта можно и не ожидая «помощи» окружающих. Для этого нужно выдохнуть в со-

нутую ладонь и вдохнуть тот же воздух через нос. Далее следует определить причину. При необходимости обратиться к зубному врачу или специалисту по внутренним болезням. К сожалению, найти причину — дело иногда длительное и трудное. В этом случае уничтожают плохой запах хотя бы на короткое время. Таким действием обладают некоторые зубные пасты, например «Хвойная», «Московская», а также зубные эликсиры. В этих целях используются также настои и отвары. Их применяют для полоскания рта несколько раз в день.

Земляничный. Столовую ложку сушеных листьев земляники или 20—30 свежих листиков залить стаканом горячей воды, прокипятить на водяной бане 15—20 минут, настоять в течение часа, процедить.

Ромашковый. Горсть свежих цветков ромашки залить стаканом кипятка, настоять в течение часа, процедить.

Полынная. Столовую ложку сухой полыни залить стаканом кипятка, настоять в течение часа, процедить.

Мятный. Столовую ложку сухой мяты или 20 листьев свежих залить половиной литра кипятка, настоять в течение часа, процедить.

Дубовый. Столовую ложку измельченной коры дуба залить стаканом кипятка, прокипятить на водяной бане 30 минут, настоять в течение часа, процедить.

Уход за волосами

Красивые волосы — лучшее украшение женщины. Красота волос зависит от состояния кожи, придатками которой они являются. В свою очередь состояние кожи зависит от общего здоровья, от состояния нервной системы, от образа жизни, от климатических условий.

Выпадение волос считается обычным физиологическим явлением, если количество выпавших волос за сутки не превышает ста. Погибшие волосы выпадают вместе с луковицей (корнем), но сосочек, дающий рост новым волосам, остается в коже. Поэтому появляются новые волосы, которые заменяют выпавшие. Если эта замена недостаточна, то идет постепенное поредение волос. В этих случаях следует обратиться за советом к врачу-косметологу. Большое внимание необходимо уделять правильному питанию. Для сохранения и лучшего роста волос в пищевой рацион следует включить гречку, геркулес, горох, дрожжи, мясо, печень, яйца, молоко. Овощи и фрукты желательно употреблять в сыром виде и в большом количестве (500—800 г в сутки). Весной, когда натуральные продукты содержат меньшее количество витаминов, ре-

мендуется употреблять витаминные препараты — декамевит, ундевит.

Плохо влияет на состояние волос пребывание на холоде и сильной жаре без головного убора. И то и другое вредно. Холод вызывает спазм сосудов кожи, что ухудшает питание волос. Солнце высушивает волосы, они делаются сухими, ломкими.

Уход за нормальными волосами

Волосы необходимо мыть раз в семь десять дней. Разумеется, волосы моют и чаще в зависимости от степени загрязнения, длины, толщины и прочности их, чувствительности кожи и других факторов.

Мыть голову нужно мягкой водой. В жесткой воде мыло растворяется недостаточно, часть мыльной пены задерживается в волосах и они покрываются серым налетом. Рекомендуется употреблять горячую воду, которая лучше промывает волосы, расширяет кровеносные сосуды, увеличивает приток крови к коже головы, что способствует росту волос.

Голову моют и при этом массируют подушечками пальцев обеих рук — таким образом кожа очищается и создается эффект массажа.

Лучше всего пользоваться пережиренным мылом «Детское», «Ланолиновое», «Яичное», «Русский лес», «Любимое». При намыливании волосы не должны склеиваться, их осторожно распутывают пальцами или расчесывают. Достаточно двух намыливаний, после этого волосы становятся чистыми. Очень хорошо промывает волосы смесь домашнего приготовления. Ее рецепт: 25 г тонко настроганного яичного мыла развести в 100 г кипящей воды, смесь процедить через марлю и остудить. Полученное желе перед употреблением развести в теплой воде, взбить до пены и добавить взбитый желток.

Хороший эффект дает мытье волос горчицей. 2–3 чайные ложки горчицы тщательно смешать с небольшим количеством воды, чтобы не было комочков, затем долить литр теплой воды. Полученный раствор массажными движениями втереть в кожу и волосы и смыть теплой водой.

Хорошо мыть голову шампунями, которые употребляются соответственно типу волос.

Рекомендуется после любого вида мытья ополаскивать волосы: черные и каштановые — подкисленной водой (столовая ложка уксуса на литр воды), светлые — настоем ромашки (2 столовые ложки на пол-литра воды), волосы любого цвета — соком одного лимона на 2 литра воды.

После мытья волосы вытирают мягким полотенцем, затем досушивают окончательно при комнатной температуре. Сушка волос при помощи электроприборов и на сильном солнце не рекомендуется, так как это может привести к пересушиванию волос.

Самомассаж волосистой части головы

Во время самомассажа и после него улучшается кровообращение кожи головы. Он оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему, способствует росту волос. Поэтому самомассаж желательно проводить после каждого мытья головы, а также в свободное время.

Начинают массаж, когда волосы хорошо обсушены, но не высохли полностью. Предварительно следует провести массаж кожи лба, висков и заушной области.

Массаж волосистой части головы производится в медленном темпе, на счет три, ритмично. Движения должны быть мягкими, успокаивающими. Пальцы прилегают к коже всей своей поверхностью, хотя делают массаж непосредственно только подушечками пальцев. Направление движения рук во время массажа должно совпадать с направлением роста волос, а также с направлениями лимфооттока и выводных протоков сальных желез, то есть сверху вниз и радиально во все стороны. Массаж состоит из поглаживания, растирания, потягивания, проветривания и вибрации волос.

Поглаживание. Производится подушечками пальцев обеих рук, начиная от лобной линии роста волос, как бы расчесывая волосы по проборам к затылку, или одна рука устанавливается на верхней части лба, другая — на затылке, обе руки легко, без надавливания, движутся навстречу друг другу.

Растирание. Подушечками пальцев массируется вниз от макушки по радиальным направлениям (вниз вверх) [illegible] волосистая часть головы мелкими, энергичными, затем кругообразными движениями подушечек пальцев по тем же направлениям.

Поколачивание. Производится четырьмя пальцами обеих рук (большой при этом фиксируется) по всей поверхности головы мягко, легко, не вызывая неприятных ощущений.

Потягивание и проветривание. Волосы захватывают пальцами в межпальцевые промежутки и осторожными движениями подтягивают вверх, выполняют небольшие колебания для проветривания волос.

Вибрация. Подушечками пальцев по всей поверхности головы по направлению от макушки вниз до границы роста волос как бы перемещаются мягкие ткани.

Расчесывание. Рекомендуется производить как минимум два раза в день. Утром — для придания формы. Вечером — для очистки от пыли, отдыха, массажа.

Расчесывание — простая, но очень важная для состояния волос процедура: кожа массируется, волосы проветриваются, сало равномерно распределяется. Лучше использовать расчески с редкими, не очень острыми зубьями. Металлические расчески и щетки травмируют волосы. Щетки желательно применять из мягкой пластмассы или жесткой щетины. Они расчесывают и массируют лучше, чем расчески. Раз в неделю расчески и щетки нужно мыть мыльным раствором или протирать раствором нашатырного спирта (чайная ложка на стакан воды). Дезинфицировать их можно спиртом или одеколоном. Каждому члену семьи следует пользоваться своими отдельными расческой и щеткой.

Расчесывать волосы нужно по всем направлениям для лучшего проветривания по ходу их роста, а затем против и сбоку. Короткие волосы расчесывают от корней волос к их концам, а длинные — от концов к корням волос, осторожно, без рывков.

Уход за сухими волосами

Сухие волосы обычно бывают тусклыми, ломкими, расщепленными на концах. Они слабо растут, быстро портятся от завивок, химических красок и электросушки, их нужно защищать от солнца головным убором.

Сухие волосы следует мыть раз в две-три недели. Нельзя употреблять шампуни, которые пересушивают их.

Перед мытьем за 45—60 минут на волосистую часть головы наносят крем или питательную маску. Моют голову мягкой водой с пережиренным мылом («Детское», «Ланолиновое», «Спермацетовое», «Яичное», «Косметическое» и др.). Волосы непосредственно не намыливают, а приготавливают мыльную пену, которую осторожно втирают кончиками пальцев в кожу и волосы. При этом волосистая часть головы легко массируется.

При чрезмерно сухих волосах желательно мыть голову желтком. Его взбивают в литре теплой мягкой воды. Если нет мягкой воды, то в обыкновенную воду добавляют борную кислоту, которая несколько смягчает воду (на литр воды половина чайной ложки борной кислоты).

Сухие волосы хорошо промываются настоем, который приготавливают следующим образом: 2 столовые ложки смеси ромашки, липового цвета, мяты, шалфея, полевого хвоща, хмеля заливают литром кипятка и настаивают 5—6 часов. Настой отцеживают и употребляют для мытья.

Рекомендуется также мыть сухие волосы горчицей. Для этого 2–3 чайные ложки порошка горчицы тщательно смешивают с небольшим количеством воды, чтобы не было комочков, доливают литр теплой воды. Полученный раствор втирают массажными движениями в кожу и волосы, а затем смывают теплой водой.

После каждого из этих способов мытья волосы споласкивают вначале просто водой, а затем подкисленной. Светлые волосы споласкивают настоем ромашки (2 столовые ложки на пол-литра кипятка, подкисленного лимонным соком), темные волосы – водой с добавлением столового уксуса (две чайные ложки на литр воды). Сухие волосы окончательно споласкивают также хлебным квасом пополам с водой или теплым пивом. Волосы делаются от этого более жесткими и хорошо укладываются в прическу.

Расчесывать сухие волосы лучше всего расческами с редкими зубьями. При этом движения должны быть осторожными, так как сухие волосы не гнутся, быстро ломаются. Для облегчения расчесывания волосы можно смазывать бриллиантином, любым растительным маслом.

Питание и смягчение. Рекомендуются маски, лечебные вещества которых, проникая в кожу, способствуют росту волос, делают их менее сухими. Маски желательно наносить перед мытьем головы и в свободное время. Левой рукой берут пряди волос, правой – наносят маску щеточкой из щетины, ватным тампоном или пальцами. Сначала маска должна хорошо покрыть кожу головы, а затем ее тщательно намазывают на волосы, которые собирают наверху, на темени, в яйцеобразную форму.

Чтобы маска лучше всасывалась и быстро не высыхала, голову покрывают полиэтиленовой пленкой или надевают резиновую шапочку. После этого голову обертывают полотенцем. Продолжительность маски 30 – 60 минут. Способ снятия маски зависит от ее состава.

Рецепты масок для сухих волос

Желтковая. 1—2 желтка (в зависимости от длины волос) размешать со столовой ложкой касторового масла. Нанести маску на 1—2 часа, смыть пеной нейтрального мыла («Детское», «Косметическое», «Спермацетовое»).

Масляная. 20 г касторового масла смешать с 20 г растительного, добавить 10 г шампуня для сухих волос. Нанести маску ватным тампоном, затем сделать согревающий компресс, голову покрыть целлофановой пленкой (клеенкой, резиновой шапочкой) и обернуть подогретым полотенцем. Через 30—60 минут смыть маску обильным количеством мягкой воды без мыла.

Лондест

препарат «.
(как было
тельность м
без мыла.
Кроме м
применяются
дят масла,
вызывают пр
перхоть, спи
Используе
Кремы «При
втиранием их
только в кож
также жидки
«Миндальный
предварительн
Рекомендуе
костями «Резо
средством дома
пополам с наст
Укрепляет в
лан», который
жится настойка
ватным тампон
вниз. Этот лось
ловы, что удобн
Окрашивать
красками — басм
Химические крас
строго по инструк
Большой вред
химические завив
чесывать их и су
новятся еще более

Уход з

Жирные в
мытья стано
стое мытье
шает их жир
тельность
Жирные
мылом «Де
Можно
тельно
чистой

Лондестралевая. Во влажные теплые волосы втереть препарат «Лондестраль», сделать согревающий компресс (как было описано в предыдущем рецепте). Продолжительность маски — 40–60 минут, снимается теплой водой без мыла.

Кроме масок для питания, смягчения волос и кожи применяются кремы «Прима» и «Особый», в которые входят масла, сера, настой красного перца. Эти вещества вызывают приток крови к коже, смягчают ее, уничтожают перхоть, снимают зуд, улучшают питание волос.

Используется также крем для сухой кожи «Восторг». Кремы «Прима», «Особый» и «Восторг» чередуют. Перед втиранием их следует слегка подогреть и втирать на ночь только в кожу, не смазывая волос. Можно использовать также жидкие кремы «Хинная эмульсия», «Бархатный», «Миндальный», «Утро». Их можно втирать в кожу и без предварительного подогрева.

Рекомендуется протирать кожу головы и волосы жидкостями «Резоль», «Фиксатор», «Гербасульфан», а также средством домашнего приготовления: касторовым маслом пополам с настойкой календулы.

Укрепляет волосы и уничтожает перхоть биолосьон «Нолан», который тонизирует и питает кожу. В нем содержится настойка календулы и витамин F. Лосьон втирают ватным тампоном по проборам, радиально от макушки вниз. Этот лосьон можно использовать вместо мытья головы, что удобно в поездке, командировке, отпуске.

Окрашивать сухие волосы лучше всего растительными красками — басмой, хной, соком грецкого ореха, ревенем. Химические красители нужно применять очень осторожно, строго по инструкции.

Большой вред сухим волосам наносит обесцвечивание, химические завивки, перманент. Вредно также часто начесывать их и сушить электрофеном. От этого они становятся еще более сухими и секутся.

Уход за жирными волосами

Жирные волосы уже на второй или третий день после мытья становятся лоснящимися, липкими, грязными. Частое мытье головы горячей водой, к сожалению, не уменьшает их жирности. Наоборот, горячая вода усиливает деятельность сальных желез.

Жирные волосы следует мыть через пять-семь дней мылом «Дегтярное», «Русский лес», жидким «Туалетным». Можно использовать и специальные шампуни. Волосы тщательно промывают вспененным шампунем, прополаскивают чистой водой, затем — темные волосы – водой с уксусом

(столовая ложка уксуса на литр воды), а светлые — подкисленным настоем ромашки (2 столовые ложки ромашки на пол-литра воды с добавлением лимонного сока или лимонной кислоты. Ромашка придает волосам золотистый оттенок).

Неплохо промываются жирные волосы горчицей: столовую ложку горчицы разводят в небольшом количестве воды, смесь эту вливают в два литра горячей воды. Полученным раствором промывают волосы, затем споласкивают подкисленной водой соответственно цвету волос (см. выше).

Если на второй или третий день после мытья волосы покрылись жировой пленкой, их нужно протереть жидкостью для ухода за жирными волосами: «Кармазином», «Л-102», «БИО-4», «Экстрактом хинной коры», «Березовой водой», которые оказывают лечебное действие, уменьшают жирность волос, улучшают их эстетический вид.

Ватным тампоном, слегка смоченным жидкостью, делаются круговые массажные движения по коже волосистой части головы вдоль проборов, на которые постепенно разделяются волосы в направлении от макушки к краевой линии роста волос. При этом пальцы производят давление через тампон на кожу, и жидкость, выдавливаемая из тампона, втирается в нее. В результате усиливается приток крови к корням волос, улучшается их питание. Частота применения жидкости указывается в прилагаемой инструкции.

В промежутках между мытьем можно протирать волосы соком лимона, что хорошо подсушивает их и создает кислую среду, которая препятствует размножению микробов, помогает сохранению прически. Используется с этой целью и настойка календулы (10 частей настойки с 1 частью глицерина) и лосьоны, приготовленные из зверобоя, крапивы, мать-и-мачехи, полевого хвоща, тысячелистника, календулы, эвкалипта, цветов липы, корня аира. Готовят лосьон так: 2 столовые ложки одной из трав или смеси их залить пол-литром кипятка, прокипятить 2—3 минуты на медленном огне, остудить, отцедить, добавить столовую ложку уксуса или сок одного лимона, 50 г спиртовой настойки календулы (эвкалипта или камфорного спирта).

Можно использовать для мытья жирных волос и шампуни домашнего приготовления. Приводим один из рецептов: 100 г яичного мыла мелко настругать и развести в полстакане кипящей воды, затем добавить 25 г спирта или одеколона. Перед тем как мыть голову полученным шампунем, в кожу втереть взбитое яйцо.

Можно испробовать и такой способ мытья жирных волос: вымыть волосы отваром из шишек хмеля, крапивы, полевого хвоща, тысячелистника, мать и мачехи, корня аи

ра, корня лопуха (можно в смеси или отдельно). 2 ложки трав залить литром кипятка и прокипятить на медленном огне в течение 10 минут, дать настояться 15—20 минут и процедить.

Уход за руками

Кисти рук подвергаются влиянию холода, ветра, солнца, горячей и холодной воды, мыла. Руки обветриваются, загрязняются, кожа их грубеет — она становится сухой, трескается, шелушится. Грязные руки служат источником инфекции.

Руки многое говорят о человеке: сколько лет, каково здоровье, кем работает, какие привычки, характер и даже настроение!

Уход за руками необходим не только с гигиенической, но и с эстетической точки зрения. Прежде всего руки необходимо защищать. Для этого используются перчатки, защитные мази и пасты, кремы.

Перчатки. Уход за руками значительно облегчится, если ряд работ производить в перчатках: с водой и красками — в резиновых, с сухими предметами — в хлопчатобумажных.

Размер перчаток должен соответствовать размеру рук. Слишком маленькие перчатки сжимают руки, легко рвутся. Очень большие перчатки создают неудобства во время работы. Перед надеванием резиновых перчаток руки тщательно моют, хорошо просушивают и посыпают тальком. После окончания работы руки моют в перчатках, затем перчатки снимают, прополаскивают изнутри, высушивают и с обеих сторон присыпают тальком или крахмалом. Хранят перчатки в сухом месте вдали от нагревательных приборов, огня. Держать руки в резиновых перчатках длительное время не рекомендуется так как выделяющийся под ними пот раздражает кожу.

После снятия перчаток руки моют в теплой воде, высушивают и в кожу втирают жирный крем для сухой кожи («Вечер, «Люкс», «Восторг», «Детский» и др.). При этом во время втирания рекомендуется сделать несколько гимнастических упражнений для рук.

Гимнастика для рук

1. Сесть за стол. Сжать и разжать кисти.
2. Опереться обеими руками на стол и выполнить пальцами движения, похожие на движения при игре на пианино. Поднимать поочередно каждый палец как можно

выше вверх (не отрывая ладони и остальных пальцев от поверхности стола) и опускать на стол. Далее повторить то же самое, но не придерживая пальцы на поверхности стола и стараясь подушечками пальцев сильно ударять о стол. Упражнение повторить несколько раз.

3. Опереться локтями о стол и проделать кистями круговые движения то в одну, то в другую сторону.

4. Опереться на локти и руки сложить, пальцы прижать как можно сильнее, отталкивая ладони. Упражнение повторить несколько раз.

5. Руки поднять вверх и проделать ими круговые движения над головой.

Пасты и мази для защиты рук

Пасты и мази защищают кожу рук от раздражающих веществ. Наносятся они на кожу тонким слоем.

Паста ПМ-1. Весьма эффективна при работе с нефтепродуктами, органическими растворителями, лаками, смолами, красками. В состав этой пасты входят желатин, крахмал, белая глина, тальк, глицерин, вазелиновое масло, салициловая кислота, этиловый спирт и вода.

Паста ХИОТ-6. Применяется при работе с каменноугольными смолами, минеральными маслами, нефтепродуктами, органическими растворителями и лаками. Состав: желатин, крахмал, глицерин, жидкость Бурова, вода. Эта паста не раздражает кожу, очень легко смывается водой.

Паста Чумакова. Защищает кожу рук от вредного действия растворов, кислот, щелочей и солей. Состав: вазелиновое или машинное масло, белая глина, парафин.

Имеются и другие защитные пасты, например силиконовая мазь, которая предохраняет кожу рук от вредного действия кислот и щелочей.

При домашних работах чаще всего руки смазывают «Силиконовым кремом», который выпускает фабрика «Свобода». Работающим в поле, в геологических экспедициях на ветру во избежание обветривания и высыхания кожи рук необходимо их защищать кремами («Приз», «Гигиенический» или витаминизированным кремом с вазелином).

Утренний уход. Руки вымыть теплой водой или водой комнатной температуры с мылом («Детское», «Косметическое» «Русский лес» и др.).

Кожа рук шелушится и становится жесткой, если руки часто мыть холодной водой.

Неумеренное употребление горячей воды также нежелательно. Она обезжиривает кожу, делает ее сухой, шероховатой.

После мытья руки вытереть насухо. Если на них остается влага, то при выходе на улицу кожа обветривается, грубеет, часто на ней появляются даже трещины.

Перед выходом на улицу руки следует смазать кремами «Бархатный», «Велюр», «Стелла» и др.

Дневной уход. Для питания кожи рук втирать в нее после мытья несколько раз в день крем («Жидкий крем для рук», «Бархатный», «Утро», «ЛДФ» и др.), который почти не оставляет на ней жирного следа.

Уход за руками после грязной работы. Тем, кто работает в поле, в саду, на стройке, во избежание заболеваний кожи рук (гнойничковые, грибковые и др.) необходим более тщательный уход за нею. Рекомендуются следующие способы очистки рук:

1. Взять щепотку суперфосфата (лучше гранулированного), вымыть руки с ним холодной водой, затем промыть теплой водой с мылом, тщательно вытереть и в кожу втереть быстро впитывающийся крем («Утро», «Бархатный», «Рассвет», «Крем для рук» и др.).

2. Сделать ванночку для рук. Чайную ложку питьевой соды, столовую ложку мыльного порошка (или мыльного крема) развести в литре теплой воды, добавить столовую ложку глицерина и половину чайной ложки нашатырного спирта. Руки вымыть или подержать в этой ванночке 10 минут, после чего вытереть насухо и втереть в кожу (днем) быстро всасывающийся крем («Утро», «Бархатный» и др.), вечером — жирный («Атласный», «Янтарь», «Восторг», «Спермацетовый», «Огни Москвы», «Миндальный» и др.).

3. Руки протереть листьями щавеля, затем вымыть водой с хорошим пережиренным мылом.

4. Вымыть руки в ванночке с теплым раствором уксусной кислоты или лимонного сока или в солевом растворе (100 г соли на 1 л воды, поваренную соль можно заменить морской).

Вечерний уход. Уход за кожей рук вечером производится более тщательно и полно.

Руки вымыть теплой водой с мылом («Детское», «Ланолиновое», «Русский лес», «Лада», «Спермацетовое», «Косметическое», «Любимое» и др.). Для лучшего очищения кожи сделать ванночку: теплую с раствором уксусной кислоты или лимонного сока или солевую (100 г поваренной или морской соли на 1 л воды). После мытья или ванночек руки насухо вытереть мягким полотенцем.

Для красоты рук необходимы кремы и массажи. Крем втирать движениями, которые подобны движениям при натягивании перчаток, то есть от конца пальцев к их основанию и далее всей ладонью то одной рукой, то другой. После втирания крема сделать массаж кожи аналогичными движениями. В процессе массажа последовательно

выполнить поглаживание кожи, растирание-разминание, поколачивание, поглаживание.

Вечером применяются более жирные кремы («Люкс», «Атласный», «Детский», «Ланолиновый», «Алоэ» и др.)

Уход в свободное время. Цель его — восстановление эластичности и мягкости кожи, предотвращение ее быстрого увядания и появления морщин. Основа этого ухода — питательные маски и ванночки.

Руки вымыть теплой водой с мылом и насухо вытереть. Маску-кашицу нанести на кожу рук так же, как и крем. После нанесения маски для лучшего всасывания ее руки забинтовать на 1—2 часа или на более длительное время.

Длительность ванночки зависит от имеющегося в распоряжении свободного времени и колеблется от 5 до 30 минут. 2 столовые ложки морской соли или столовой «Экстра» растворить в литре воды (еще лучше в настое трав — две столовые ложки смеси — ромашки, шалфея, мяты, укропа, цвета липы — заварить литром кипятка, настоять 15—20 минут). В полученный раствор погрузить руки на 10—15 минут. После ванночки сделать массаж и гимнастику для рук.

Маски для кожи рук

Медово-желтковая. Желток смешать со столовой ложкой меда и чайной ложкой толокна. Смазать руки полученной массой и надеть на них хлопчатобумажные перчатки. Продолжительность маски 15—20 минут. Снять маску теплой водой и в кожу втереть быстро всасывающийся крем («Бархатный», «Рассвет», «Крем для рук»).

Масляно-желтковая. Смешать желток, столовую ложку растительного масла, чайную ложку меда. Смесь втереть в кожу рук на 15—20 минут. Снять теплой водой и втереть в кожу крем («Вечер», «Люкс», «Восторг», «Детский»)

Картофельная. Сварить 2—3 картофелины, протереть их и смешать до кашицеобразного состояния с молоком. Нанести кашицу на руки или погрузить руки в это пюре до его остывания. Смыть маску теплой, а затем прохладной водой и втереть в кожу жирный крем.

Уход за кожей локтей

Кожа на локтях часто бывает сухой и темной. Для нее недостаточно одного гигиенического мытья. Необходим специальный дополнительный уход.

Очищение. Два-три раза в неделю делается мыльная ванночка из хорошего мыла или мыльного крема («Флора»

ла»). Во время мытья локти круговыми движениями протираются пемзой.

Питание. После очистки кожа локтей смазывается жирным кремом («Янтарь», «Огни Москвы», «Восторг», «Люкс», «Детский», «Алоэ» и др.), в который желательно добавить лимонный сок.

Отбеливание. Кожа на локтях смазывается на ночь отбеливающим кремом («Весенний», «Чистотел», «Молодость», «Метаморфоза», «Ахромин», «Мелан»). Эти кремы наносятся после пробы на чувствительность: смазывается участок кожи на внутренней поверхности рук (плеча, предплечья) и через 4–12 часов определяется реакция: если появится краснота, зуд, то крем использовать нельзя.

Днем кожа смазывается, по возможности, быстро всасывающимися кремами («Бархатный», «Утро», «Крем для рук» и др.).

Нарушение кровообращения рук (краснота и синюшность)

Наблюдается при хронических заболеваниях сердца, сосудистой системы, после частых небольших обморожений. Последние приводят к вялой циркуляции крови в конечностях.

Рекомендуются попеременные ванночки, при которых руки погружают то в горячую, то в холодную воду на несколько секунд. Вся процедура длится 5—10 минут и выполняется 1—2 раза в день. После каждой ванночки втирают крем для сухой кожи, делают массаж и гимнастику.

Полезно прогревать руки лампой «Солюкс» и кварцевать в физиотерапевтических кабинетах. Рекомендуется также обтирать кожу камфарным спиртом, одеколоном, туалетным уксусом пополам с шестипроцентным столовым уксусом. После этого втереть камфарное масло или крем «Спорт».

Нужно улучшать и общее состояние организма: употреблять с пищей побольше витаминов, заниматься спортом и закаливанием.

Повышенная потливость рук

Имеющим этот недостаток необходимо посоветоваться с врачом, который в ряде случаев, установив причину потливости, назначит соответствующее лечение. В домашних условиях можно порекомендовать мыть руки холодной водой с мылом, протирать двухпроцентным салициловым спиртом или сорокапроцентным раствором уротропина, жидкостью «Финиш», одеколоном. Полезны ванночки из крепкого чая, настоя шалфея, дубовой коры. Этими сред-

ствами можно пользоваться как по отдельности, так и вместе. Неплохое действие оказывают и ванночки из слабого раствора формалина. После всех этих ванночек ладони рук припудривают тальком.

Средства против пота и ванночки лучше использовать перед сном. Утром руки ополаскивают прохладной водой и протирают туалетным уксусом.

Уход за ногтями

Уход за ногтями — это прежде всего защита их от всевозможных повреждений, очищение и питание их, а также забота об их внешнем виде.

Для предохранения ногтей от загрязнения во время работы на огороде свободный край ногтей натирают влажным куском мыла (царапают ногтями кусок мыла). После работы мыло вычищают ногтечисткой и ногти моют щеткой. Нельзя пользоваться вместо ногтечистки ножницами или ножом, так как можно поранить кожу.

Потемневшие от чистки овощей руки и грязные ногти легко очищаются кусочком лимона или ревеня, а также ватным тампоном, смоченным столовым уксусом или раствором лимонной кислоты.

Для питания ногтей хороши ванночки из теплого растительного масла, после которых в них втирается лимонный сок.

Состояние ногтей зависит от общего здоровья. Некоторые заболевания (инфекционные, нервные), а также экзема, лишай (чешуйчатый, красный плоский), гнойничковые заболевания кожи часто отражаются на внешнем виде ногтей.

При грибковом поражении ногтей они имеют серо-зеленый цвет. Заболевание развивается постепенно. Вначале на ногтевой пластинке появляется пятно грязно-желтого цвета. Ноготь становится матовым, огрубевшим. На нем появляются борозды, трещины, а под ногтем образуется толстый роговой слой. Болезнь заразна и ее необходимо лечить у дерматологов.

Нередко около ногтя появляются грубые ороговевшие разрастания. Это — околоногтевые бородавки, которые при подрезании увеличиваются в размерах. Удалять их необходимо у врачей-косметологов.

Маникюр

Руки моют, с ногтей тщательно снимают лак (если он наносился ранее). После чистки ногти укорачивают и придают им нужную форму при помощи пилки. Специальной лопаточкой, на кончике которой намотана ват

смоченная мыльным раствором, трехпроцентной перекисью водорода или подсолнечным маслом, сдвигают ногтевую кожицу вместе с ногтевым валиком (как бы увеличивая размер ногтя). Если образовались заусеницы, их срезают ножницами и смазывают йодной настойкой. Для более тщательной очистки ногтя его протирают жидкостью «Кристалл». Затем наносят лак. Рука, в которой держат кисточку для нанесения лака, опирается локтем о стол, чтобы кисточка не дрожала. Сначала ногти покрывают бесцветным или бледно-розовым лаком (для прочности), затем наносят специально подобранный лак.

Способ нанесения лака на ногти выбирают в зависимости от их формы. Ногти покрывают лаком, начиная от дуги (мениска) до конца ногтя, или первую линию наносят поперечно у основания ногтя, а вторую — вертикально с покрытием ногтя от основания до его конца и только после этого закрашивают бока.

Красота рук во многом зависит от формы ногтей и цвета лака (эмали, пасты). Если ладонь широкая и большая, ногти не оставляют слишком длинными и не опиливают шилем. Наиболее эффектно выглядят ногти овальной формы, окрашенные в тон губной помады. Широкие и короткие ногти покрывают лаком во всю длину ногтя от основания до конца, а бока оставляют незакрашенными. Таким образом, оптически ногти будут казаться суженными. Если ногти квадратные, подчеркивается мениск: его не окрашивают.

Уход за ногами

Недаром говорят, что человек старится с ног. И это не удивительно: ноги несут большую нагрузку — выдерживают тяжесть тела, быстрее загрязняются. Ухаживать за ногами нужно с молодого возраста.

Уход начинается утром с гимнастики. Ноги как бы вводятся в трудовой ритм. Красивые и здоровые ноги — это во многом результат гимнастических упражнений.

Самую простую неутомительную гимнастику для ног могут выполнять все без исключения.

Утренняя гимнастика для ног

1. Проснувшись, потянитесь с напряжением несколько раз. Не подымая ног, повращайте попеременно 10—15 раз ступнями по часовой стрелке и наоборот. Поднимая и сгибая попеременно ноги, погладьте их обеими ладонями снизу

вверх, от ступни до тазобедренного сустава. Сделайте это упражнение несколько раз.

2. Встаньте с постели, обопритесь руками на спинку стула и 5—6 раз высоко поднимитесь на пальцах ног и медленно опуститесь на пятки.

3. Походите по комнате босиком, вставая как можно выше на пальцы ног и медленно опускаясь на пятки.

4. Походите на пятках, поднимая как можно выше переднюю часть ступни, не касаясь ею пола.

Два последних упражнения выполняйте попеременно в следующем порядке: сначала пальцы ног внутрь, сближая передние части ступней, потом пальцы наружу, разводя передние части ступней.

Гимнастика заканчивается легким массажем — погладьте ноги снизу вверх, обстучите ребрами ладоней, пожмите мускулы пальцами, круговыми движениями, легкими и нежными, помассируйте голени. Указанную гимнастику и массаж следует применять только для здоровых ног. Если ноги больны, необходима консультация врача.

Днем по возможности несколько раз выполняются гимнастические упражнения № 2, 3, 4 (см. выше).

Вечерний уход. Делается ванна для ног. Состав ванн меняется в зависимости от назначения.

Рецепты ванн для ног

Очищающая. 1—2 чайные ложки питьевой соды растворить в 1 литре воды (желательно горячей), добавить столовую ложку мыльной стружки или мыльного крема, сбить мыльную пену. Ступни погрузить в тазик (для поддержания постоянной температуры все время подливают горячую воду), распарить и очистить круговыми движениями с помощью пемзы от огрубевшей кожи. Продолжительность процедуры 15—20 минут.

Очищающе-тонизирующая. Горсть соли и столовую ложку питьевой соды растворить в 3 литрах теплой воды (горячую подливают все время для поддержания температуры). Продолжительность ванны 15—20 минут.

Успокаивающая и укрепляющая. 2 столовые ложки смеси ромашки, льняного семени и хвои залить литром кипятка, по возможности добавить столовую ложку морской соли на литр настоя. Длительность ванны 15—20 минут.

Лечебная из календулы. Столовую ложку цветков календулы заварить литром кипятка. Длительность ванны 15—20 минут. Рекомендуется при потертостях и царапинах.

Тонизирующая. 2 столовые ложки смеси трав крапивы и зверобоя залить литром кипятка. Длительность ванны 15—20 минут.

Согревающе рассасывающая. Столовую ложку порошка горчицы развести в полстакане теплой воды и залить литром кипятка. Длительность ванны 30 минут (до основательного согревания ног). После этого желательно надеть шерстяные носки.

Перед тем как сделать ванну для ног, рекомендуется выполнить гимнастику, аналогичную утренней.

Сделав ванну, вытереть ноги и нанести на кожу жирный крем («Восторг», «Люкс», «Детский», «Алоэ», «Спермацетовый» и др.) Крем втирать массажными движениями, начиная с пальцев, как бы надевая носки, и продвигаясь выше. Затем сделать массаж. Он возбуждает кровообращение, снимает усталость. Сначала массаж должен быть легким, потом нужно сильнее нажимать кончиками пальцев на кожу и мускулы ног, обстукивать их, начиная от пальцев, вдоль ступни, далее круговыми движениями массировать голени. Такой массаж проводится только на здоровых ногах. При расширении вен и тромбозах он противопоказан.

Если у щиколоток есть припухлость, то перед тем как лечь отдохнуть, нужно в течение нескольких минут сидя проделать следующее упражнение: круговые движения ступней вокруг щиколоток то в одну, то в другую сторону. При потертостях, ссадинах в кожу втирать крем «Турист», «Спорт», «Эффект», «Крем для ног» или выписанные врачом мази, после чего произвести массаж.

На время сна для лучшего кровообращения ноги кладут на жесткую подушку или свернутое одеяло. Очень полезен для ног воздух и свет. Рекомендуется как можно больше ходить босиком по теплому полу, по земле, особенно по росистой траве. Последняя очищает, смягчает, успокаивает, лечит. Оздоравливают ноги спорт, плавание, езда на велосипеде.

Гимнастические упражнения для здоровых ног

Эти упражнения следует выполнять регулярно: утром, днем, вечером. После них исчезает усталость, походка становится естественнее и красивее

1. Встаньте прямо. Носки ног направлены вперед, руки — на спинке стула. Медленно поднимитесь на носки и оставайтесь минуту в такой позиции, перенося вес тела на внешнюю сторону ступни. Повторите упражнение несколько раз.

2. Сядьте, упершись ногами в пол. Пальцами ног захватите носовой платок. Передвигайте его, не отрывая пяток от пола, пока пальцы ног не коснутся друг друга.

3. Положите на пол книгу. Поставьте ноги так, чтобы внутренняя сторона ступни опиралась на книгу, а внешняя была на полу. Медленно поднимитесь на носки и также медленно опуститесь. Упражнение повторите несколько раз.

4. Попробуйте пять-шесть раз поднять пальцами ног шарик с пола.

5. Пройдитесь по комнате, опираясь только на внешнюю сторону стопы.

6. Сядьте, поверните ноги ступнями вовнутрь, прижмите ступни друг к другу. Отпустите их и снова соедините несколько раз.

7. Раздвиньте несколько раз пальцы ног и попробуйте сыграть ими гамму (упражнение нелегкое, однако попытайтесь его сделать).

8. Лягте на спину, согните ноги в коленях так, чтобы получился прямой угол. Делаются движения, как при езде на велосипеде.

9. Лягте на левый бок, правую ногу поднимите на высоту 15 см, правую руку поднимите над головой. В такой позиции оставайтесь минуту, а потом аналогичное упражнение выполните лежа на другом боку. Живот при этом подтянут.

10. Лягте на кровать или диван, положите под таз подушку, под колени — две или три, ноги положите на спинку кровати (дивана). В таком положении уставшие ноги отдыхают, внутренние органы не опускаются, грудь не вдавливается, кровообращение лица нормальное. Расслабьте тело. Отекшие лодыжки рекомендуется обмотать крест-накрест эластичным бинтом, смоченным в теплой соленой воде или в отваре ромашки.

Уход за коленями

Если кожа на коленях грубая и шероховатая, то во время общей гигиенической ванны ее нужно растирать мочалкой или щеткой, массируя мыльной пеной с питьевой содой. После ванны в слегка влажную кожу коленей втереть крем («Восторг», «Атласный», «Янтарь»).

Педикюр

Делается обычно раз в месяц. Начинать его нужно с мыльной теплой ванны, которая распаривает и размягчает кожу. Ногти не опиливать, а обрезать щипчиками или ножницами выше линии, закрывающей ногтевое ложе. С помощью пилочки ногтям придают правильную форму

боковые концы ногтей не должны быть срезанными и резко закругленными, иначе ногти могут врасти в кожу. Пемзой снять омозолелость и огрубевшие участки кожи на пятках, пальцах, с боков и подошвы. Отстранив околоногтевую кожицу, обрезать ее, но не глубоко, как на руках. Ногти протереть ватным тампоном, смоченным в воде, покрыть лаком.

Если ногти или пальцы некрасивы, лучше обойтись без лака. Цвет лака для педикюра должен гармонировать с тонами одежды. Необходимо также, чтобы цвет лака на руках и ногах был одинаковым.

Потливость. Эффективны систематические прохладные водные ванночки продолжительностью сначала до 1—2 минут, а затем и до 10 минут. В воду можно добавить морскую или поваренную соль (одна горсть на тазик), марганцовокислый калий. Рекомендуются также ванночки из настоя дубовой коры, коры ивняка, крепкого чая, а также из 0,5—1-процентного формалина. После ванночки ноги вытереть насухо, смазать лимонным соком, жидкостью «Финиш», однопроцентным формалином или припудрить гальманином.

При потливости ног обязательно ежедневно менять чулки или носки. Перед тем как их надеть, нужно слегка припудрить кожу между пальцами тальком или гальманином. Ежедневно следует мыть ноги водой комнатной температуры.

Желательно носить хлопчатобумажные носки или чулки и обувь на кожаной подошве.

Вросшие ногти. Это мучительное недомогание вызывается дефектом ступни, плохо подобранной обувью или неправильно сделанным педикюром. Чтобы избежать этого, необходимо правильно обрезать ногти. При болях помогают горячие ванночки с марганцовокислым калием. Лучше всего, однако, посоветоваться с врачом.

Мозоли. Для их удаления используется специальная мозольная жидкость или мозольный пластырь. И то и другое наносят так, чтобы не вызвать раздражение окружающей кожи. В обычном лейкопластыре прорезать специальное «окошечко» по форме и величине мозоли. Пластырь наклеить так, чтобы вся здоровая кожа была им защищена. Мозольное средство поместить в «окошечко», которое затем заклеить кусочком лейкопластыря.

Подошвенные бородавки. На подошвах часто появляются утолщения желтоватого цвета, размером от булавочной головки до двадцатикопеечной монеты, вызывающие резкую боль при ходьбе. Удаляют бородавки врачи косметологи в косметических кабинетах и лечебницах.

Волосы на ногах. Лучше всего осветлять их пятипроцентной перекисью водорода. В аптеках имеется в прода

же трехпроцентная перекись. Чтобы повысить ее концентрацию, следует в 100 г трехпроцентной перекиси водорода растворить 2—3 таблетки гидроперита. В 1—3 чайные ложки полученного раствора добавить 3—5 капель нашатырного спирта или немного мыльного порошка, смочить ватный тампон и полученным средством смазать 2—3 раза волосы, давая каждый раз им высохнуть. Волосы бледнеют, при длительном воздействии этого средства становятся сухими и ломкими, а иногда и почти исчезают.

Совсем удалить волосы на ногах можно электроэпиляцией в условиях косметического учреждения.

Другие методы борьбы с гипертрихозом (волосатостью) на ногах нежелательны и неэффективны. Рост волос зависит от многих причин, в частности от соотношения половых гормонов в организме. Поэтому выдергивание, выщипывание, стирание пемзой, применение депиляториев, тем более срезание бритвой, приводят к противоположному результату. Волосы растут быстрее, темнеют, становятся жесткими.

Иногда для быстрого, кратковременного удаления волос используются депилятории — химические вещества, разрушающие волосы (но не корни, поэтому волосы продолжают расти). В аптеках продаются депилятории порошкообразные, жидкие и в виде пасты. Имеющиеся при них инструкции необходимо строго выполнять.

Усилению роста волос способствует применение питательных кремов, массажа, паровых ванн. Обесцвечивание волос перекисью водорода позволяет не исключать указанные процедуры.

Гигиена тела

Косметический уход за кожей начинается не с масок, кремов, помад, эликсиров и лосьонов. Он состоит прежде всего в соблюдении чистоты ее.

Общее гигиеническое мытье включает ежедневный уход и еженедельное общее мытье.

Ежедневный уход состоит из вечерней и утренней процедур.

Вечером, перед сном, необходимо обмыть все тело водой с мылом. Мыться желательно теплой водой, которая не только хорошо очищает кожу, но и успокаивает нервную систему.

Утром достаточно ополоснуться прохладной (холодной) водой до пояса.

Еженедельное мытье предпочтительнее в бане, если это возможно, или дома — в ванне, под душем.

Мытье под душем и в ванне. Кожу очищают теплой водой с мылом. Лучше всего применять белое туалетное мыло («Косметическое», «Любимое», «Детское»), хо — «Русский лес», «Яичное», «Спермацетовое», непло-ное». Эти мыла содержат спермацет, ланолин, питательные кремы, витамины, бальзамические вещества, не раздражают кожу, обладают хорошим очистительным эффектом.

Одновременно с мытьем производят массаж тела. Мочалкой, губкой с мылом или намыленной рукой натирают и легкими круговыми движениями массируют шею от волос к плечам, руки — от пальцев до локтя и выше, грудь — от середины к бокам, ноги — от пальцев к лодыжке, голени и бедру, живот — по часовой стрелке, спину — от середины к бокам, верхнюю часть спины — от шеи до поясницы. (Подробнее об этом см. в разделе «Самомассаж тела».)

После массажа кожу споласкивают теплой водой. Вытирают тело по тем же направлениям, по каким и массируют. Полотенце желательно иметь мягкое, еще лучше — махровый халат. Мытье под душем очищает тело, успокаивает нервную систему, подготавливает ко сну.

Если нет душа, то моются в тазике, вначале моют верхнюю часть туловища до пояса, затем воду сменяют и моют нижнюю часть.

Ванна приятна и полезна для здоровья. Уже сам пар, который скапливается над ванной, когда она наполняется, создает положительный эффект для лица: открываются поры, очищается кожа, лучше всасывается нанесенный на нее крем.

Не следует лежать в ванне неподвижно. Повторите массаж тела от кончиков пальцев до головы, теперь уже лежа в воде. Губку время от времени кипятите, иначе она станет рассадником микробов, которые при каждом мытье будут втираться в кожу.

Чтобы не происходило интенсивное обезжиривание кожи от частых ванн, горячей воды и мыла, тело после мытья (а можно и до него) натрите кремом или маслом. Лучше всасывается слегка нагретое масло или крем (подержите пузырек или баночку минуту в горячей воде). Втирайте его круговыми движениями, особенно тщательно на локтях и коленях, где кожа часто бывает шершавой и сухой. Ежедневно следует смазывать кремом ступни, кожа которых натоптанная, твердая. После ванны ноги тщательно вытрите: влажная кожа легко трескается, и в трещинки попадает инфекция.

Ванна будет особенно приятной, если в воду добавить немного одеколона. Для смягчения воды используется бура или пшеничные отруби, которые кладут в ванну в полотняном мешочке.

Очень полезны лечебные домашние ванны. Но нужно помнить, что они представляют собой не обычные гигиенические процедуры, а лечебное средство, и применять их следует по совету врача. Перед тем как принять лечебную ванну, моются под душем. Если кожа чистая, то ванну делают сразу.

Рецепты домашних лечебных ванн

Продолжительность лечебных ванн 15—20 минут.

Солевая. 800—1000 г морской соли растворить в ванне с температурой воды 35—37 градусов. Вместо морской соли употребляется также поваренная. Ванна очищает кожу, укрепляет мышцы.

Ванна из отрубей. Полстакана мыльных хлопьев, стакан пшеничных отрубей смешать в полотняном мешочке и опустить его в горячую ванну с температурой 38—40 градусов. При этом появляется обильная пена. Ванна очищает, смягчает, питает кожу.

Валерьяновая. Пакет валерьянового корня заварить литром воды, прокипятить на медленном огне 15 минут, дать настояться 3—4 часа в закрытой посуде. Перед употреблением процедить и влить в ванну с температурой 36—37 градусов. Вместо этого настоя используется также аптечный спиртовой настой валерьяновых капель (2 пузырька на ванну). Продолжительность ванны — 10—15 минут. Ванна хорошо успокаивает нервную систему.

Ванна из ромашки и липы. 4 горсти цветов (по две каждого) залить литром кипятка, прокипятить на медленном огне 15—20 минут. Спустя 3—4 часа отвар отцедить. Температура ванны 36—37 градусов. Применяется при бессоннице, раздражении кожи.

Баня

В народе говорят: «Баня — мать вторая: кости распаришь, все тело поправишь». Великий врач древности Гиппократ считал, что баня хорошо помогает при болезнях органов пищеварения и дыхания, успокаивает нервную систему.

В бане происходит одновременное действие воды разной температуры, пара, горячего воздуха, которое улучшает кровообращение, потоотделение, обмен веществ.

Баня начинается с парилки. Температура в парилке достигает 40—50 градусов, относительная влажность 80—90 процентов. Здесь почти полностью прекращается теплоотдача тела, его температура повышается до 38—39 гр-

...деляется пот, что способствует выделению из организма конечных продуктов обмена, облегчает работу почек. Расширенные высокой температурой капилляры переполняются кровью, которая отвлекается от внутренних органов. Это способствует устранению застойных явлений и улучшает кровообращение.

Нельзя пользоваться парилкой детям до 12 лет, женщинам во время беременности и менструации, а также людям с хроническими заболеваниями без совета лечащего врача. Недопустимо париться после принятия алкогольных напитков, в лихорадочном состоянии, натощак или после обильного обеда.

Перед заходом в парилку готовят веник. Его кладут в тазик, заливают кипятком и распаривают не менее 5—10 минут. Водой, в которой распаривался веник, споласкиваются после мытья.

Веник применяется для лучшего распаривания и массажа. Он «привлекает тепло» к телу, нагнетая к определенному месту горячий воздух. Дубовые веники заготавливают в июне — августе, березовые — в июле. Ветки срезают в сухую погоду, иначе листья потемнеют и опадут. Вяжут веники небольшими, сушат в темном, прохладном, проветриваемом месте (например, на чердаке, подвешенные на веревке).

В парилку нужно входить сухим. Рекомендуется надеть фетровую или войлочную шапочку, чтобы волосы не пересушились и голова не перегрелась. Кто парится с веником, тому следует на руку надеть перчатку во избежание ожога. Пока веник распаривается, сесть на нижнюю полку, согреться, подышать паром. Вынув веник из тазика, встряхнуть его, поднять вверх для лучшего просушивания и нагрева. Однако просушивать неполностью – веник должен быть слегка влажным. Лучше париться вдвоем, по очереди обрабатывая друг друга веником, так как эта процедура требует немалых усилий.

Тот, кого парят, ложится на живот. Парильщик работает сразу двумя вениками, в определенной последовательности. Плавно, не торопясь, едва прикасаясь к телу, нагнетает к нему горячий пар. Вначале опахивается веником спина, затем поясница, ягодицы, ноги и потом в обратном направлении. С боков тело опахивается словно веером. Появление пота на спине свидетельствует о том, что тело основательно прогрелось и можно парить более активно. Быстро и энергично «проходятся» веником по спине, тело опахивается им и растирается, как мочалкой, но легко и нежно. После этого тот, кого парят, переворачивается на спину, и все повторяется в той же последовательности, но менее энергично, а на область сердца кладут смоченный в холодной воде веник или мочалку.

Заходов в парилку делается несколько. В последних заходах в процедуру включается постегивание веником и «зеленый компресс». Он выполняется следующим образом: парильщик раскручивает веник над головой для лучшего прогрева и опускает на тело, а сверху прихлопывает вторым веником. Компресс делается легко, свободно. Если банного жара достаточно, то парильщик слегка прикасается к телу веником. Если жар очень сильный, то для смягчения жаркой волны веник постегивают о веник. После всей процедуры рекомендуется отдохнуть: не торопясь спуститься на нижнюю полку, посидеть, снять пот с тела полотенцем или варежкой.

Если парятся без веника, то разогреваются, постепенно подымаясь все выше, в зависимости от самочувствия. Кожу растирают пальцами и с нее скатывается отмерший эпидермис.

Разогрев тела можно производить и в отделении сухого тепла. Перед тем как войти туда, наденьте колпак (шапочку). Возьмите с собой подстилку для полки, чтобы не обжечь кожу, а также простыню или полотенце для удаления пота.

После парилки или нахождения в отделении сухого тепла пот и грязь смывают под душем или ополаскиваются из тазика.

Мытье. Моются с мылом. Лучше всего использовать для этого белое туалетное мыло («Косметическое», «Любимое», «Детское» и др.). Им хорошо мыть и голову и тело. Ноги лучше мыть мылом «Гигиена», которое обладает антисептическими свойствами.

Если кожа жирная с угреватой сыпью, то ее намыливают несколько раз и более грубым мылом («Банное», «Дегтярное» и др.). При жирной коже рекомендуется мыться с питьевой содой или солью. Загрязненные участки кожи, особенно спину и грудь, хорошо намыливают, затем на намыленную мочалку насыпают немного соды или соли и круговыми движениями втирают в кожу.

Сухую кожу моют нежным мылом («Детское», «Косметическое», «Ланолиновое» и др.), намыливают 1—2 раза. Нормальную кожу моют любым мылом. Однако даже жирную кожу желательно не пересушивать. Поэтому не следует увлекаться чрезмерным намыливанием.

Очень хорошо мыть в бане волосы. При этом можно распределить время следующим образом. Если необходима питательная маска для волос (которая наносится на 30—40 минут), то сделать ее нужно перед заходом в парилку. Волосы моют, на них наносят маску, накрывают вощеной бумагой (клеенкой, резиновой шапочкой, целлофановой пленкой), затем завязывают косынку или надевают шапочку для парилки. Процедуры в парилке проводят с маской

Споласкивают волосы водой, затем настоем, оставшимся от запаривания веника, или специально приготовленным настоем (см. раздел «Уход за волосами»). Можно споласкивать также пивом, водой с лимонной кислотой или соком лимона. После вытирания для лучшего блеска волосы желательно потереть куском натурального шелка.

В бане делают маски для лица: желтково-масляную, медовую, творожно сметанную, солевую и другие. После выхода из парилки маску смывают, лицо ополаскивают. При этом маски можно чередовать по составу.

После мытья делают массаж. Если в парилке использовался веник, то обычно массаж исключается. Однако возможно и то, и другое.

Массаж в бане

Производится партнером или самостоятельно. Массаж — активное средство укрепления здоровья, поднятия общего тонуса, предупреждения заболеваний.

Количество приемов при самомассаже ограничено. Наиболее эффективными и доступными считаются поглаживание, выжимание, растирание, разминание, встряхивание. (О приемах массажа подробно сказано в разделе «Массаж тела».) Каждый прием делается 2—3 раза. Общее время самомассажа 8—12 минут. Мышцы должны быть предельно расслабленными, положение тела — удобным. Массаж производится по ходу лимфатических путей, в направлении к ближайшим лимфатическим узлам. Перед массажем руки следует намылить, чтобы они легче скользили по коже.

Нельзя массировать под мышками, коленями, челюстью, где расположены лимфатические узлы.

Массаж (производится партнером) начинается с энергичного поглаживания спины, которое переходит в глубокое выжимание. После этого чередуются разминание с выжиманием и встряхиванием. Затем эти же приемы повторяются на ягодичных мышцах и мышцах бедер. Выжимание на бедре делается обхватом: бедро обхватывается поперек, кисти несколько смещены: одна вперед, другая назад. Во время выжимания они как бы стремятся друг к другу и скручивают мышцу. Растирание выполняется гребнями обоих кулаков, при этом одна кисть захватывает палец другой, чтобы руки не расходились. Такой предварительный массаж продолжается 2—3 минуты. После него приступают к детальному массажу.

На пояснице. Прямолинейное растирание основанием ладони, со значительным давлением, от центра в стороны спиралевидное и кругообразное — от ягодиц вверх на 10—12 см. Эти же приемы выполняют и в поперечном направлении.

Вдоль позвоночного столба. Кругообразное растирание подушечками больших пальцев — каждый палец со своей стороны; кругообразное — подушечками четырех пальцев — каждая рука со своей стороны.

Вокруг лопаток. Кругообразные растирания подушечками четырех пальцев с отягощением (рука лежит на руке).

Плечевые суставы (то же, что и вокруг лопаток). После растирания производится разминание. На длинных мышцах — щипцеобразное и кругообразное подушечками четырех пальцев, одной рукой с отягощением; кругообразное подушечкой большого пальца, одной рукой с отягощением; разминание основанием ладони. На широких мышцах спины делается двойное кольцевое разминание. Разминание чередуется с выжиманием и потряхиванием.

Мышцы шеи массируют выжиманием, растиранием (прямолинейным, кругообразным гребнями кулаков и подушечками пальцев). Аналогично массируют волосистую часть головы, преимущественно область затылка.

Область таза. После энергичного выжимания производят глубокое растирание. Вокруг копчика — кругообразное подушечками четырех пальцев с отягощением, фалангами согнутых пальцев, основанием ладони. Эти же приемы применяют на крестце и вдоль гребня подвздошной кости (в местах прикрепления ягодичных и косых мышц), на вертеле бедренной кости и тазобедренном суставе. На ягодичных мышцах применяют разминания: двойной гриф, двойное кольцевание. Обычно делают сильный и глубокий массаж (степень зависит от объема мышц).

На мышцах бедра применяют выжимания, кругообразные и прямолинейные растирания гребнями обоих кулаков и те же разминания, что и на ягодичных мышцах.

Коленный сустав поглаживают и растирают сначала щипцеобразно (кисть руки плотно обхватывает сустав и энергичным движением продвигается от голени вверх), потом продольно (основанием ладони) и, наконец, прямолинейно и кругообразно четырьмя пальцами то правой, то левой руки.

Икроножные мышцы. Делаются выжимания основанием ладоней, при этом одна кисть скользит впереди, а вторая несколько отстает. Выполняются одинарное, двойное кольцевое и продольное разминания.

Стопу энергично растирают гребнем кулака и надавливанием обеими руками. Так же массируют ахиллово сухожилие, пятку. Затем массируемый ложится на спину. В этом положении массаж начинается с энергичного растирания тыльной стороны стопы и лодыжки. После этого выполняются пассивные движения в лодыжке во всех направлениях.

Мышцы голени массируются теми же приемами, что и длинные мышцы спины. На передней поверхности коленного сустава повторяются приемы, которые выполнялись на его задней поверхности (под колено подкладывается веник или мочалка с целью расслабления связочного аппарата).

На передней поверхности бедра делаются выжимания — прямолинейные, спиралевидные и кругообразные, растирания на всех участках (особенно среднем и наружном) и разминания. Массаж заканчивается встряхиванием.

Руки массируют, как правило, со стороны живота. Массируемая рука упирается задней частью плеча в скамейку (под локоть кладется губка, поролон, мочалка, веник). Вначале тщательно массируют пальцы, межпальцевые промежутки и запястье (поглаживания, растирания прямолинейные и кругообразные подушечками пальцев). На предплечье делаются выжимания — одной рукой и обхватывающее двумя руками (кисть при этом упирается в бедро), разминания — подушечкой большого пальца, подушечками четырех пальцев. Аналогично массируются и мышцы плеча.

На локтевом суставе выполняют продольные поглаживания одной рукой, растирания прямолинейные и кругообразные подушечками пальцев. Растирания чередуются с поглаживаниями. Затем выполняются сгибания и разгибания локтевого сустава.

Живот массируется следующими приемами: поглаживание, растирание, двойное кольцевое разминание, вибрация ладонной поверхностью кисти с широко расставленными пальцами. Массаж производится по часовой стрелке.

Общий массаж продолжается не более 30—40 минут с перерывами для дополнительного прогревания в парном отделении.

Следует помнить, что вопрос применения массажа решается врачом. Массаж может и повредить или же, что бывает чаще, быть совершенно лишним по причине болезни или физического недостатка.

После массажа споласкиваются, отдыхают и в зависимости от самочувствия заходят опять в парилку или отделение сухого тепла. Затем охлаждаются под душем или в бассейне.

Косметические процедуры

Компрессы

Компрессы применяются влажные (холодные, горячие), лечебные и масляные.

Влажные холодные компрессы улучшают цвет лица, повышают эластичность кожи. Как правило, холодные компрессы делают в конце косметических процедур. Они успокаивают нервную систему, сужают кровеносные сосуды. Кожа становится более бледной, сужаются ее поры.

Влажные холодные компрессы показаны жирной коже с расширенными порами, а также при вялом тонусе кожи. Рекомендуются они и при кровоподтеках. Противопоказаны лицам, имеющим синюшную кожу.

Делают компресс следующим образом. Махровое полотенце или хлопчатобумажную салфетку складывают в два-три слоя в виде длинной полосы, смачивают холодной водой, лучше со льдом, слегка отжимают и прикладывают к лицу так, чтобы его середина приходилась на подбородок, одна сторона прикрывала правую сторону лица, другая — левую. (Руками компресс не поддерживать, так как они согревают его.) Держат компресс 10—15 минут. После компресса полезно слегка похлопать холодным полотенцем или салфеткой по лицу и шее.

Горячий влажный компресс вызывает расширение сосудов и пор, усиливает приток крови к поверхности кожи, расслабляет мышцы, согревает кожу, способствует удалению пыли и отмерших чешуек. Горячий компресс быстро остывает до температуры кожи и сохраняет эту температуру. При этом прекращается испарение воды с поверхности кожи, роговой слой кожи набухает. Она становится мягкой, нежной.

Горячие компрессы очень эффективны при сухой дряблой коже с морщинами, черными точками. Как правило, эти компрессы делают перед косметическими процедурами. Противопоказаны компрессы повышенной температуры в случаях воспаления кожи, гнойничковых поражений ее, красноты лица.

Перед наложением горячего компресса кожа очищается. Для этого используют туалетные воды, жидкие кремы для сухой кожи. Туалетная вода может применяться как для сухой, так и для жирной кожи. Затем махровое полотенце, кусок фланели или байки складывают в несколько слоев, смачивают горячей водой, температура которой не ниже 38—42 градусов. Компресс накладывают на лицо и шею на 10—15 минут. Если он остывает раньше, смачивание водой повторяют.

Лечебные компрессы бывают холодные и горячие. Холодные приготавливают из двухпроцентного раствора борной кислоты, двухпроцентного раствора квасцов, трехпроцентного раствора перекиси водорода. Горячие лечебные компрессы делают из различных настоев или отваров: для жирной кожи — из шишек хмеля, зверобоя, тысячелистника, полевого хвоща, белокопытника, листьев и почек березы, подорожника, календулы, эвкалипта, крапивы, аира, васильков, для сухой и нормальной кожи — из боярышника, корня женьшеня, ромашки, шалфея, мяты.

Приготавливают настой (отвар) одной из указанных трав или их смеси.

Рецепт настоя: 2 столовые ложки трав залить литром кипятка и дать настояться в течение двух часов.

Рецепт отвара: 2 столовые ложки трав залить литром холодной или горячей воды, нагреть до кипения на очень слабом огне. Готовят отвары и настои в эмалированной закрытой посуде.

Компрессы можно чередовать: горячий — накладывается на 3—4 минуты, затем холодный на 10—15 минут. Как лечебные применяются и спиртовые компрессы (водочные, полуспиртовые с водой). Делаются они так: салфетку, смоченную спиртом, наложить на соответствующее место, затем накрыть его компрессной бумагой, ватой и забинтовать.

Масляные компрессы применяются для сухой шелушащейся кожи. Флакон с растительным маслом согревают в горячей воде. Нагретым маслом пропитывается тонкий слой ваты, который накладывают на лицо и покрывают слоем сухой ваты, затем накладывают полотенце или салфетку. Время компресса — 20 минут.

Паровая ванна

Паровая ванна оказывает на кожу разнообразное действие. Под воздействием пара расширяются кровеносные сосуды, улучшается кровоснабжение кожи, расширяются поры. Пар размягчает пробки, которые закупоривают протоки сальных желез. Происходит отслоение чешуек, отторжение сальных пробок, растворение кожных выделений, что ведет к лучшему очищению кожи. Паровая ванна способствует рассасыванию воспалительных уплотнений. Она действует на многочисленные нервные окончания, имеющиеся на коже лица, а также оказывает рефлекторное влияние на центральную нервную систему.

Применяется паровая ванна главным образом при жирной огрубевшей коже с многочисленными угрями, черными

точками, белыми жировичками, противопоказана — коже с расширенными сосудами (краснота лица), повышенной пушковостью. Нельзя делать паровую ванну страдающим эпилепсией, высоким кровяным давлением, заболеваниями сердечно-сосудистой системы, бронхиальной астмой.

Паровую ванну для лица в косметических кабинетах делают с помощью специального аппарата. В домашних условиях ее выполняют следующим образом. Волосы завязывают косынкой (можно надеть резиновую шапочку), лицо протирают лосьоном для жирной кожи. Если ванна делается для сухой и нормальной кожи, то для этого используется питательный или жирный крем, а если его нет — сметана, сливки, свежее сливочное масло. Далее приготавливают настой: 3—4 столовые ложки сухих трав и цветов (ромашки, липового цвета, мяты, шалфея и др.) заливают 2 л кипятка в эмалированной посуде и кипятят. После этого отвар процеживают и наливают в тазик. Голову покрывают махровым полотенцем и держат над тазиком так, чтобы пар шел на лицо.

Продолжительность паровой ванны зависит от характера кожи: при жирной коже 15—20 минут, при нормальной — 10—15 минут, при сухой — 5--10 минут.

После ванны 15—20 минут дают коже остыть перед выходом на холод. Обычно паровая ванна делается перед чисткой лица или нанесением маски.

Чистка лица

Эта процедура применяется для удаления белых угрей, скоплений кожного сала, черных точек (комедонов), отмерших чешуек.

Противопоказана чистка при воспаленных угрях, фурункулах, экземе и других заболеваниях кожи.

Перед чисткой лица рекомендуется сделать паровую ванну, горячий компресс или парафиновую маску. После любой из этих согревающих процедур расширяются поры, открываются протоки сальных желез, смягчаются поверхностные отмершие чешуйки, улучшается кровоснабжение кожи. Затем лицо протирают трехпроцентной перекисью водорода и начинают собственно чистку.

Чистка жирной кожи

Первый способ. Тщательно вымытыми руками, протертыми спиртом или одеколоном, указательными пальцами, завернутыми в стерильные салфеточки из марли, сдавить стенки сальных желез и выжать из выводных протоков сальные пробки. Легко выдавливаются комедоны на носу,

лбу и подбородке. Если пробочка, закрывающая выходное отверстие, не выдавливается, его можно расширить с помощью инъекционной иглы, которую дезинфицируют в спирте. Широкий ее конец — основание, которым игла надевается на шприц, располагается перпендикулярно поверхности кожи так, чтобы комедон попал в середину отверстия иглы. После этого достаточно слегка нажать и сальный стержень выдавливается без боли. Лицо во время чистки необходимо периодически протирать трехпроцентной перекисью водорода, которая разрыхляет и удаляет чешуйки, дезинфицирует кожу. Спирт и спиртовые настойки применять не рекомендуется, так как они суживают поры, сушат кожу и затрудняют чистку. Если сальных пробок (комедонов) много, то удаляют их не все сразу, а частично. Рекомендуется производить чистки через день-два.

При удалении белых «просянок» — милиумов — кожу после согревающей процедуры следует протереть спиртом или лосьоном. Острой иглой, обработанной в спирте, сделать прокол кожи в эпидермисе параллельно поверхности лица, так как вертикальный прокол, перпендикулярно коже, может глубоко поранить ее. Через прокол легко удаляется милиум. Место, откуда он был удален, дезинфицируется спиртом. Если кожа сильно поранена, то место прокола прижигают двухпроцентной йодной настойкой.

Черные точки удаляют специальной косметической ложечкой, которую с легким нажимом перемещают по кожным линиям лица. При этом сальные железы очищаются, и черные точки пропадают. После чистки лицо протирают двухпроцентным салициловым спиртом. Затем наносят маску, стягивающую кожу.

Второй способ. В чайную ложку мыльного крема для бритья добавить трехпроцентную перекись водорода и взбить мыльную пену. Нанести ее на соответствующие участки кожи. Затем на мыльную пену ватным тампоном или губкой круговыми движениями по кожным линиям нанести соль «Экстра». Солевую мыльную пену оставляют до высыхания, затем смывают горячей водой, и лицо споласкивают холодной.

Третий способ. Применяется раз в неделю для жирной кожи с комедонами. После 10 минутной паровой ванны в течение минуты растереть на коже мыльную пену (из мыльного крема или косметического мыла, способ приготовления его см. на с. 24). Лицо вымыть горячей водой. Далее сделать повторную паровую ванну в течение 5 минут и протереть лицо тампоном, смоченным пятипроцентной перекисью водорода, в течение 1—2 минут. После этого сделать опять 5-минутную паровую ванну, желательно на травах. В конце процедуры сполоснуть лицо холодной

водой и протереть ватным тампоном, смоченным смесью уксуса с водой (1 часть уксуса на 1 часть воды), чтобы стянуть очищенные поры кожи.

Чистка нормальной и сухой кожи. Для удаления черных точек и отмерших частиц при нормальной и сухой коже применяется солевая чистка, так как эти типы кожи очень чувствительны ко всем процедурам, тем более к проколам. Поэтому рекомендуется черные точки и отмершие частицы, расположенные более поверхностно, чем на жирной коже, удалять следующими методами.

Первый способ солевой чистки. Волосы подвязать косынкой, сделать согревающий компресс на травах. При очень чувствительной и сухой коже следует наложить масляную или парафиновую маску. Перед парафиновой маской лицо протереть маслом. Взять две небольшие чашечки. В одну из них насыпать две чайные ложки мелкой соли «Экстра», в другую налить теплой воды или трехпроцентной перекиси водорода. Ватным тампоном, завернутым в марлю, смоченным сначала в воде (или перекиси водорода) и потом погруженным в соль, в течение 2—3 минут протереть лицо круговыми движениями в тех местах, где есть черные точки. Если чувствуется жжение кожи, то лицо споласкивают горячей, потом холодной водой. Чистку прекращают, делают перерыв на 2—3 дня. Если жжения нет, то процедура продолжается 2—3 минуты. Повторную чистку проводят через 2—3 недели.

Второй способ. В стакане мыльной воды развести 1/4 чайной ложки соли «Экстра». Смочить в этой жидкости ватный тампон и в течение 2—3 минут круговыми движениями протереть им лицо в местах, где имеются черные точки. После этого лицо сполоснуть сначала горячей, а потом холодной водой.

Маски

Косметические маски оказывают очень хорошее действие на кожу. В домашних условиях они являются вполне доступной процедурой. Благодаря маскам кожа длительное время остается гладкой, эластичной, с меньшим количеством морщин.

Маски активизируют кровообращение, повышают упругость кожи, которая получает необходимые питательные вещества, витамины, воду. Кроме того, маски обладают сугубо лечебными свойствами: очищают кожу, сокращают поры, рассасывают остаточные воспалительные изменения ее.

О том, как наносить маски на лицо, было сказано

в разделе «Уход за кожей лица» (см. с. 16). Там же были даны и рецепты масок для соответствующих типов кожи. Как дополнение приводим рецепты масок, которые можно рекомендовать для любой кожи.

Вяжущая маска

Столовую ложку измельченных цветков липы залить 100 г горячей воды. Нагреть на слабом огне до образования густой массы. На жирную кожу нанести маску толстым слоем, на сухую и нормальную кожу — также толстым слоем, но после остывания. Продолжительность маски 15—20 минут. Снять сухим ватным тампоном. После этого вымыть лицо прохладной водой, а на сухую и нормальную кожу нанести жирный крем.

Васильковая маска

Столовую ложку цветков васильков залить 3 столовыми ложками кипятка, прокипятить 2 минуты на медленном огне, слегка охладить, добавить 10 капель сока лимона. Получившуюся кашицу нанести на лицо. Для вязкости в кашицу можно добавить толокно или ржаную муку. Маску нанести 15—20 минут. Смыть водой комнатной температуры.

Маска из айвы

Спелую айву натереть на терке, добавить столовую ложку кипятка и чайную ложку толокна с крахмалом. Нанести кашицу на 15—20 минут. Смыть водой комнатной температуры.

Маска из хурмы

Мякоть одного плода спелой хурмы растереть, добавить для вязкости крахмал или толокно, нанести кашицу на лицо на 10—15 минут. Смыть водой комнатной температуры.

Тонизирующие маски

Малиновая маска. Сок 100 г малины процедить через марлю, добавить в него 2 столовые ложки свежего молока, все тщательно размешать и нанести на лицо. Продолжительность впервые нанесенной маски (пробной) — 3—5 минут. Если на коже не появляется раздражение, то последующие маски наносят на 20—30 минут. Смыть маску теплой водой, после чего наложить холодный компресс.

Творожно помидорная. 2 столовые ложки свежего творога, столовую ложку молока, чайную ложку подсолнечного масла, нарезанный ломтиками помидор смешать, посолить, приготовить кашицу и нанести ее на лицо на 15—20 минут. Смыть теплой водой, затем лицо сполоснуть холодной водой.

Творожно-огуречная. 2 столовые ложки творога, столовую ложку молока, чайную ложку подсолнечного масла, натертый на крупной терке огурец, немного петрушки перемешать и посолить. Приготовленную кашицу нанести на 15—20 минут, смыть теплой водой, затем сполоснуть лицо прохладной водой.

Овощная комбинированная. С огурца срезать кожуру и наложить внутренней стороной на кожу лица и шеи на 1—5 минут, снять кожуру, затем на лицо нанести натертую на терке морковь, смешанную с яичным желтком (на 20 минут). Смыть маску теплой, а затем прохладной водой.

Картофельная. Вареную картофелину очистить и размять в пюре, добавить немного свежего молока и желток. Полученную кашицу нанести на лицо и шею в горячем состоянии, затем накрыть лицо махровым полотенцем для лучшего сохранения тепла. Продолжительность маски — 20 минут. Смыть сначала теплой, а потом холодной водой.

Капустная. Смочить соком кислой капусты марлевую салфетку, наложить ее на лицо на 20 минут. Сняв ее, ополоснуть лицо прохладной водой.

Картофельная. Натереть на мелкой терке сырой, очищенный картофель, добавить щепотку соли и чайную ложку сухого молока, смешать с половиной яйца, можно добавить несколько капель лимонного сока. Нанести на 20 минут, смыть теплой водой, затем сполоснуть лицо прохладной или холодной водой.

Маска с холосасом. Нанести на лицо крем в зависимости от типа кожи, затем сверху по крему нанести столовую ложку холосаса. Продолжительность маски 15—20 минут. Смыть водой комнатной температуры.

Отбеливающая маска

25 г дрожжей размешать с чайной ложкой лимонного сока, к смеси добавить столовую ложку свежего молока. Все тщательно размешать и нанести на лицо. Впервые нанесенная маска является пробной и длится 3—5 минут. Если на коже после нее не появилось раздражение, то последующие маски наносятся на 20—30 минут. Смыть маску теплой водой, после чего наложить на лицо холодный компресс.

Творожно-пергидролевая маска

В столовую ложку протертого сквозь ситечко творога добавить 5 капель пергидроля (перекиси водорода), щепотку соли «Экстра». Полученную кашицу нанести на кожу лица на 15—20 минут (при этом маска не наносится на брови), смыть водой комнатной температуры.

Массаж

Массаж представляет собой комплекс механических движений, различных по характеру, направлению и силе. Эти движения оказывают действие на кожу, мускулы, нервы и сосуды, а также на многочисленные нервные рецепторы и через них рефлекторно на центральную нервную систему. Под влиянием массажа происходит расширение кровеносных сосудов и обильный прилив крови к коже и тканям. Одновременно усиливается приток кислорода и питательных веществ к массируемой области, улучшается отток лимфы, нормализуется сало- и потоотделение, активизируется обмен веществ. Ткань становится упругой, а обогащенные кислородом мышцы — более сильными.

Массаж благотворно влияет на кожу: быстрее рассасываются инфильтраты, уменьшается дряблость ее. Кожа становится мягкой, эластичной, приобретает розовую окраску.

Массаж успокаивает, снимает мышечную усталость, придает бодрость. Значительно замедляются процессы старения, сохраняется молодость тела, улучшается дыхание и подвижность суставов.

Массаж подразделяется на следующие виды: спортивный, лечебный, гигиенический и косметический. Такое деление носит условный характер, так как каждый вид массажа оказывает комбинированное действие. Спортивный массаж является составной частью спортивных тренировок и соревнований. Лечебный применяется с целью нормализации функций при различных заболеваниях и повреждениях организма. Гигиенический массаж служит средством поддержания нормальной деятельности организма, укрепления здоровья и профилактики заболеваний. Косметический массаж применяется для улучшения состояния открытых частей кожи (профилактический) и устранения косметических дефектов (лечебный).

Любой вид массажа может проводиться в форме общего массажа, охватывающего все участки тела, и частного, при котором массируются только отдельные части тела. Массаж осуществляется двумя методами: ручным и

аппаратным. Сочетание ручного и аппаратного массажей называется комбинированным массажем. Массаж производится либо массажистом (напарником), либо самостоятельно в виде самомассажа.

Массаж и самомассаж лица

Массаж лица рекомендуется для жирной, сухой, дряблой и увядшей кожи и при обильном шелушении ее. Массаж устраняет либо уменьшает уплотнения, образовавшиеся после юношеских угрей, рубцы, морщины, двойной подбородок, чрезмерную полноту лица. Положительное действие он оказывает и при заболеваниях нервной системы (центральной и периферической), парезах лицевого нерва.

Время, когда целесообразно начать массаж, зависит от состояния кожи и возраста. Молодым людям лечебный массаж назначается при жирной себорее лица с остаточными явлениями угревой сыпи, наличии инфильтратов и застойных пятен, при пониженном тонусе мышц лица. Лицам в возрасте 30 лет и старше, когда эластичность кожи начинает снижаться и значительно выражена подкожножировая клетчатка, массаж желателен и даже необходим.

При массаже учитываются конституция человека и его особенности. Астеники переносят длительные и энергичные массажи вполне удовлетворительно, а нормостеникам рекомендуются умеренные процедуры. Лицам до 30 лет массаж делается более энергично, чем людям более старшего возраста (от 30 до 50 лет и свыше).

Длительность массажа определяется артериальным давлением. Обычно продолжительность массажа при различных его видах колеблется от 10 до 15 минут — для лица и общего — до 30—40 минут. Косметический массаж лица по крему длится 15 минут, а пластический по тальку — 10 минут. Однако тем, у кого нормальное и пониженное давление, косметический массаж делают не более 10 минут, так как у них нередко бывает головокружение.

Большое значение имеет число процедур и интервалы между ними. Массаж лица проводят курсами два-три раза в год. Каждый курс включает в себя 15—20 процедур. Во время курса массаж делается 2—3 раза в неделю. Между курсами массаж лица осуществляется раз в 7—10 дней.

Противопоказания к массажу лица: гнойничковые и островоспалительные поражения кожи, экзема, острая форма розацеа, герпес, контагиозный моллюск, грибковые заболевания, плоские бородавки, гирсутизм, ссадины и трещины на лице, загрязненная кожа, острое воспаление лицевого нерва, а также гипертоническая болезнь III стадии

и другие тяжелые соматические заболевания. Поэтому массаж лица, тем более самомассаж назначается только врачом-косметологом.

Массаж лица осуществляется в косметических учреждениях, так как он требует особых навыков и знаний. Можно делать и самомассаж лица, но при этом следует строго соблюдать соответствующие правила.

Самомассаж следует производить на тщательно очищенной коже. Желательно перед ним на 2—3 минуты наложить горячий компресс, который способствует отторжению роговых чешуек, расширяет поры, что способствует более быстрому впитыванию крема. Хорошо подготавливается к массажу кожа с помощью паровой ванны или парафиновой маски. Непосредственно перед массажем на лицо наносят смягчающий крем, который распределяют легкими, поглаживающими, не сдвигающими кожу движениями, от середины лба к вискам, от основания носа к ушам, от середины подбородка к мочке уха, от наружного угла глаза к внутреннему по нижнему веку и наоборот — по верхнему.

Движения рук должны быть легкими, равномерными и ритмичными, не растягивающими и не смещающими кожу.

Массаж акцентируется на тех местах, где больше понижен тонус мышц, более выражены морщины.

Самомассаж лица имеет большое значение для состояния кожи. Его можно делать каждый вечер, когда всему телу предоставляется достаточный отдых. Может выполняться следующими способами:

Первый способ. Самым существенным движением этого самомассажа является поколачивание: концами четырех пальцев обеих рук поколачивается соответствующая сторона лица, правой рукой — правая, левой — левая. Поколачивание около глаз выполняется не всеми пальцами сразу, а последовательно — так, чтобы удары пальцев следовали один за другим.

Второе движение, применяемое при этом самомассаже,— поглаживание, в следующих комбинациях:

а) концами третьего и четвертого пальцев поглаживается лоб в направлении от бровей к волосистой части головы. Правой рукой поглаживают правую половину, левой — левую (рис. 2);

б) концами третьего и второго пальцев легко поглаживают верхнюю часть щек в направлении от спинки носа к вискам (рис. 3);

в) поглаживают среднюю часть щек ладонной поверхностью второго и третьего пальцев от середины верхней губы к уху (рис. 4);

г) поглаживают нижнюю часть лица и подбородок ла-



Рис. 2



Рис. 3

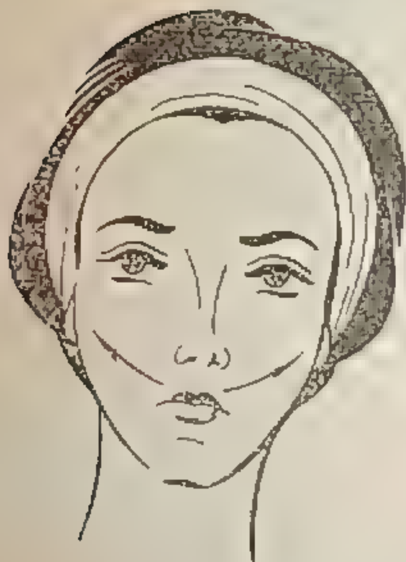


Рис. 4



Рис. 5

донной поверхностью пальцев обеих рук по направлению от середины подбородка к ушам (рис. 5).

Каждое движение выполняется 4—5 раз.

Второй способ. Массаж начинается со лба. Пальцами обеих рук примерно 10 раз выполняют поглаживания от середины лба в стороны. Потом применяется вибрация: правая рука от левого виска делает волнистую линию по всей ширине лба (рис. 6). То же самое в обратном направлении осуществляется левой рукой. Этот прием повторяется 3 раза.

Под глазами массаж проводится дугообразными движениями.— поглаживанием по верхней части скул к переносице, примерно 6 раз (рис. 7).



Рис. 3



5



Рис. 6



Рис. 7



Рис. 8

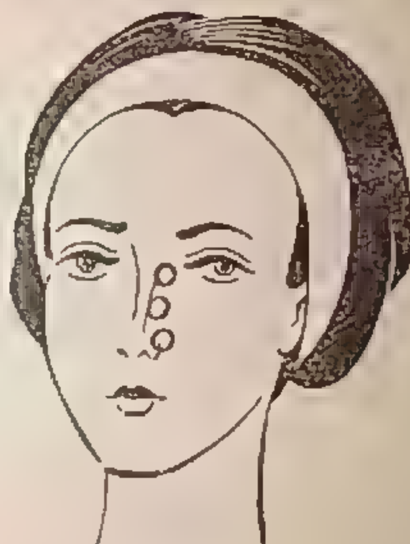


Рис. 9

Чтобы промассировать щеки, рот приоткрывается так, как будто произносится буква «о», а потом производятся поглаживания спиралевидно от подбородка к ушам. Прием производится примерно раз десять (рис. 8).

Нос массируют поглаживаниями в виде мелких кружочков от кончика носа к корню (рис. 9). Затем круговыми движениями массируют большим пальцем область под подбородком с упором указательных пальцев в скулу. И наконец, тремя пальцами массируют нижнюю часть лица от середины подбородка к ушам легкими поколачиваниями (рис. 5). Самомассаж лица продолжается 5—10 минут.

В домашних условиях можно выполнить массаж по кре-

му. Его делают следующим образом. Подготовить мягкую салфетку, повязку для головы, две чайные ложки, сосуд с горячей водой, сосуд с подогретым растительным маслом, желтково-медовую маску или маску с холосасом, крем для сухой кожи, мягкий лосьон для протирания, отвар трав ромашки, зверобоя, липового цвета, шалфея. Поставить сосуд с маслом в сосуд с горячей водой для поддержания теплоты масла. Завязать волосы, протереть лицо лосьоном, сделать горячий компресс из отвара. Нанести на лицо, шею и верхнюю часть груди крем (на лицо — по кожным линиям). Опустить две ложки в сосуд с маслом, вынуть одну из них и сделать пробу на руке, чтобы не обжечь лица. Меняя ложки, производить скользящие движения по крему с легким нажимом по кожным линиям в течение 5—10 минут. Излишки крема промокнуть салфеткой и после этого нанести питательную маску.

Этот массаж желательно проводить курсом в 15—20 процедур, через день или два раза в неделю, два курса в год. В промежутках между курсами массаж можно выполнять в свободное время.

Самомассаж шеи

Самомассаж начинают с поглаживания кожи задней и боковых поверхностей шеи. Заднюю поверхность шеи поглаживают сомкнутыми пальцами рук, вначале одной, затем другой, начиная с седьмого шейного позвонка.

Боковые поверхности шеи поглаживают ладонной поверхностью пальцев сверху вниз (рис. 10).

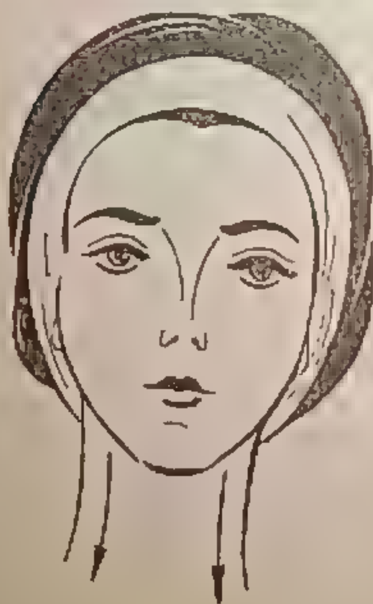


Рис. 10



Рис. 11

Верхнюю часть шеи поглаживают ладонной поверхностью всех пальцев сначала одной, затем другой руки по направлению от правого уха к левому и обратно (рис. 11).

Верхнюю часть шеи поколачивают тыльной поверхностью выпрямленных четырех пальцев (без большого) одновременно обеими руками.

Каждый прием повторяют примерно 20 раз.

Переднюю поверхность шеи не массируют, так как там находится щитовидная железа.

Массаж тела

Как уже указывалось, массаж тела может производиться массажистом (в лечебном или спортивном учреждении), напарником либо самостоятельно в виде самомассажа.

Приемы массажа

К основным приемам массажа относятся: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, ударные приемы, вибрация, пассивные и активно-пассивные движения.

Обычно массаж начинается с поглаживания, благодаря которому создаются приятные ощущения, что способствует расслаблению мускулатуры. После поглаживания следует растирание и выжимание, далее — разминание и потряхивание, а затем, если необходимо,— ударные приемы и вибрация. Между всеми приемами производится поглаживание, им же заканчивается массаж. При массировании суставов после поглаживания следуют растирание, пассивно-активные движения и поглаживание.

Поглаживание. Наиболее распространенный прием. Благодаря поглаживанию повышается местная температура, возникает приятное ощущение тепла, расширяются сосуды, к массируемой области приливается артериальная кровь, что способствует перераспределению крови во всем организме. Усиливается отток венозной крови и лимфы, устраняются застойные явления, активизируется тонус мышечных волокон, улучшается эластичность кожи, слущивается поверхностный, отживший ее слой, улучшается жизнедеятельность кожного покрова.

Руку кладут плотно на кожу, равномерно надавливая на все ее участки. Такое надавливание достигается расслаблением кисти. Поглаживание выполняют спокойно, ритмично. Легко и свободно рука скользит по коже. Степень надавливания вначале небольшая, возрастает к середине процедуры и вновь уменьшается к концу. Направление поглаживания должно соответствовать ходу лимфатических сосудов. Область, где расположены лимфатические

узлы, не массируется. У мужчин при поглаживании груди сосок следует обходить. У женщин грудные железы массируются только по назначению врача.

Поглаживание производится одной рукой, двумя руками, спиралевидно одной рукой, комбинированно, концентрически.

При попеременном поглаживании двумя руками движения рук совершаются беспрерывно: одна рука заканчивает движение, другая — начинает. Спиралевидное поглаживание применяется, главным образом, на длинных мышцах. Выполняется оно зигзагообразно одной, обычно правой рукой. Комбинированное поглаживание — это видоизмененное попеременное поглаживание двумя руками: правая рука совершает спиралевидные движения, левая — прямолинейные. Концентрическое поглаживание выполняется двумя руками в области крупных суставов: на массируемый участок накладываются как можно ближе друг к другу кисти рук ладонями вниз в отставленными большими пальцами и совершаются круговые движения в виде восьмерки; большими пальцами поглаживается одна сторона сустава, а остальными — другая.

Растирание. Способствует ликвидации отеков, рассасыванию различных патологических отложений, усилению местного кровообращения, что улучшает питание тканей. Производится обычно на ограниченном участке. Движение руки не определяется направлением лимфатических путей. В отличие от поглаживания, когда рука легко скользит по коже, не смещая ее, при растирании кожа массируется, смещается вместе с подлежащими тканями. При этом смещение производится в различных направлениях, что способствует восстановлению нормальной подвижности ткани.

Применяются следующие виды растирания: прямолинейное и кругообразное растирание подушечками пальцев и буграми больших пальцев, прямолинейное щипцеобразное, спиралевидное, гребнеобразное, граблеобразное.

Для усиления эффекта растирания применяется отягощение: свободную руку накладывают на массирующую. Растирание подушечками и буграми больших пальцев применяется на коленном и голеностопном суставах, на ахилловом сухожилии. Прямолинейное щипцеобразное растирание выполняют одной рукой, которая устанавливается над суставом в виде арки и скользит вверх, массируя одну сторону сустава большим пальцем, а другую — остальными четырьмя. Гребнеобразное растирание делается в основном на спине. Его особенность в том, что оно выполняется сразу двумя руками: широко разведенные руки кладутся по обе стороны от позвоночного столба и подушечками пальцев совершаются энергичные спиралевидные движения.

Разминание — один из основных приемов массажа, наиболее сложный по выполнению. Разминание воздействует на мышцы, благодаря чему повышается способность мышечных волокон сокращаться, увеличивается подвижность связочного аппарата. Этот прием массажа способствует усилению крово- и лимфообращения, улучшению питания тканей и обмена веществ, выделению продуктов обмена, уменьшению мышечного утомления. Глубокое разминание положительно влияет на нервную систему, а через нее — на весь организм в целом.

При разминании мышечные пучки как бы приподнимаются, оттягиваются от костного ложа и в таком положении разминаются между пальцами. Принимают участие все пальцы рук.

Наиболее распространены разминание одной рукой, двойное кольцевое (двумя руками), двойной гриф, щипцеобразное и длинное разминание. Все виды разминания выполняются на полностью расслабленной мышце, для чего необходимо принять соответствующее удобное положение. Техника выполнения наиболее распространенного разминания одной рукой — *одинарного* — такова: выпрямленные пальцы плотно охватывают мышцу и оттягивают ее от костного ложа. Большой палец, охватывающий мышцу с одной стороны, как бы стремится навстречу четырем другим пальцам, создает им упор для разминания. Четыре пальца в это время делают вращательные круговые движения, постепенно продвигаясь по мышце. Прием выполняется плавно и ритмично выпрямленными пальцами, так как согнутые могут вызвать болевые ощущения.

Двойное кольцевое разминание. Руки кладут поперек мышцы ладонями вниз с отведенными большими пальцами так, чтобы большие и указательные пальцы соприкасались возможно больше по всей их длине. Массируемую мышцу оттягивают двумя руками, и каждая из них делает движения, как при одинарном разминании. Движение совершается беспрерывно: начинается правой рукой прямым ходом, заканчивается левой рукой обратным ходом. Прием выполняется прямыми пальцами, плавно, без рывков, без перекручивания мышцы.

Щипцеобразное разминание выполняется на плоских мышцах, которые нельзя оттянуть, приподнять от костного ложа. Исходное положение для разминания «щипцами» такое же, как и для поглаживания. Техника выполнения такова: подушечки пальцев соединяются в виде полукруглой линии, несколько напоминающей форму щипцов, после чего делают кругообразные движения, прижимая массируемую мышцу и постепенно продвигаясь к ближайшим лимфатическим узлам. Это разминание по технике выполнения и по воздействию близко к растиранию.

Длинное разминание выполняется на длинных мышцах. Обе руки кладут так, чтобы подушечки пальцев находились сверху мышцы, один перед другим, на расстоянии 3—4 см. Четыре пальца снизу сжимают мышцу по направлению к большому пальцу, после чего продвигается вперед другая рука и повторяет те же движения и т. д., пока такими разминаниями не будет пройдена мышца по всей длине.

Наиболее эффективным приемом разминания является «двойной гриф», выполняемый на крупных мышцах. Правую руку ставят поперек массируемой мышцы, большой палец сильно отводят в сторону. Левую руку в виде отягощения кладут ладонью на тыльную сторону правой руки. Правая рука совершает энергичные кольцевые разминания, а левая помогает ей оттягивать мышцу и делать круговые движения.

Выжимание. Является, по сути дела, глубоким поглаживанием. Делается энергично ладонной поверхностью бугра большого пальца и поэтому действует как на поверхностные, так и на более глубокие ткани. Выжимание может выполняться и одной рукой, и двумя (с отягощением). Нажимая им на массируемую ткань, большой палец прижимается к указательному, делаются прямолинейные движения, без вращений, со скользящим надавливанием по направлению лимфотока.

Сила давления регулируется в зависимости от мышечной массы: больше масса — сильнее давление.

Ударные приемы. Включают в себя поколачивание, похлопывание, рубление. Удары вызывают сокращение мышечных волокон, которое распространяется по всей длине мышцы. При этом повышается ее тонус, усиливается приток артериальной крови, улучшается питание мышцы.

Поколачивание делается перпендикулярно поверхности мышцы кулаком со стороны мизинца. Причем пальцы не сжаты в кулак, а согнуты и находятся в среднем положении. Удары производятся непрерывно в возможно большем темпе, не вызывая ощущения боли. Если же появляются боли, они немедленно снимаются поглаживанием. Делается поколачивание одной рукой или двумя.

Этот прием может выполняться также подушечками четырех пальцев, тыльной поверхностью полусогнутых пальцев, что смягчает массаж.

Похлопывание. Кисти рук расслабляются в виде «коробочки» (большой палец прижимается к указательному, остальные четыре пальца сгибаются в двух последних фалангах), одной рукой или двумя попеременно наносятся вертикальные удары по телу. При таком положении кисти внутри «коробочки» во время удара образуется воздушная

подушка, которая смягчает удар и делает его более эластичным.

Рубление выполняется ребром кисти. Пальцы выпрямлены и расслаблены, при ударе они смыкаются и смягчают его. Удары производятся в быстром темпе.

Вибрация. Осуществляется или рукой, или специальными приборами-вибраторами. Под влиянием вибрации усиливается приток артериальной крови к мышцам, улучшается питание тканей. В зависимости от силы вибрация успокаивает или возбуждает нервную систему. Она способствует усилению, а иногда и восстановлению угасших рефлексов, оказывает обезболивающее действие, снимает мышечные спазмы, утомление.

Ручная вибрация осуществляется ладонной поверхностью одного пальца, или концами четырех пальцев, или ладонью, или даже кулаком, или большим и указательным пальцами, соединенными под тупым углом. Рука кладется на массируемый участок и начинаются ритмичные колебательные движения. Вибрация выполняется ритмично, безболезненно, при расслабленной мускулатуре, чередуясь с поглаживанием.

Активные и пассивные движения оказывают воздействие на мышцы, связочный аппарат, суставы. Активные движения выполняются при самомассаже или массаже самим человеком. Пассивные осуществляет массажист, напарник массируемого. Движения производятся медленно, равномерно. Нагрузка должна соответствовать возможностям массируемого и самостоятельно выполняющего массаж.

Самомассаж тела

Массаж, к сожалению, не всегда можно сделать. Поэтому каждому следует овладеть приемами самомассажа, который можно выполнять постоянно.

Самомассаж тела - трудная задача. Трудная потому, что добиться полного расслабления мышц нелегко. Однако самомассаж имеет и преимущества: простота, доступность проведения (в различной обстановке: дома, в бане), возможность менять характер и дозировку в зависимости от самочувствия. Особенно эффективен самомассаж как дополнение к утренней гимнастике.

При самомассаже используется небольшое количество приемов. Их выбор определяется удобством и эффективностью применения на соответствующих участках. Самомассаж выполняется на чистом теле, в обнаженном виде или через чистое белье. Он может быть облегченным — кратковременным и продолжительным.

Кратковременный

1. Растирают мышцы задней поверхности шеи от середины в стороны и вниз.
2. Легко поглаживают грудь и кожу вокруг сосков.
3. Лежа сначала одной рукой, потом другой растирают и поглаживают живот вокруг пупка по часовой стрелке.
4. Легкими поколачиваниями массируют ягодицы.
5. Сидя, расслабив мышцы, растирают и поглаживают ноги одновременно двумя руками.
6. Растирают и поглаживают попеременно руки: правой рукой — левую и наоборот.

Продолжительный

Облегченный самомассаж можно провести и в более полном объеме.

Шея. Голову держат прямо, руки кладут на последний позвонок шеи, пальцами правой руки делают движения через «бугорок» слева направо, потом пальцами левой руки — наоборот.

Руки. Поглаживают ладонью одну, затем другую руку от запястья до локтя по верхней и нижней стороне ее, и потом от локтя к плечевому суставу, который также поглаживают круговыми движениями ладони и пальцев.

Грудь. Ложатся навзничь и всей ладонью круговыми движениями поглаживают грудь, начиная снизу, спирально к соску.

Спина. Сидя и стоя массируют тазобедренную область (ладони кладут на поясничную область так, чтобы пальцы были направлены к позвоночнику, причем большой палец должен лежать на пояснице, затем делают поглаживания по направлению к тазобедренной кости). Далее массируют те части спины, куда дотягиваются руки,— кулаками с нажатием, в конце делают легкие растирания.

Живот. Ложатся на спину, ноги сгибают в бедрах и коленях, расслабляют мускулы так, чтобы живот был совершенно мягким, не напряженным; обеими ладонями поглаживают боковые стороны живота от лобка вверх к ребрам; затем обе руки (друг на друге) накладывают на пупок и медленно круговыми движениями по часовой стрелке поглаживают брюшную полость; далее правую руку, сжатую в кулак, кладут на правую бедренную ямку и делают движение вверх, к правой реберной дуге, потом поперек — к левой реберной дуге и вниз — к левой бедренной ямке (линия движения кулака напоминает подкову, область мо-

чевого пузыря, над лобком, не массируется). Заканчивается массаж живота похлопыванием и растиранием.

Ягодицы. Стоя или лежа на боку, растирают ладонью или кулаком, начиная от выступа тазобедренной кости (каждая рука массирует свою сторону).

Ноги. Сидя на стуле, опираются о колено другой ноги. Нога охватывается руками так, чтобы большие пальцы были на тыльной стороне ноги в направлении к ее пальцам. От пальцев через щиколотку к голени поглаживают большим пальцем верхнюю часть ноги. Далее массируют стопу: ладонью левой руки сильно растирают правую ступню от пальцев до пятки, то же самое повторяют несколько раз кулаком. Потом нога опирается ступней о половичок, сгибается в колене. Выполняют массаж голени и икр от щиколотки к колену, причем большие пальцы кладут спереди, а остальные сомкнуты посредине икры. Тщательно растирают ахиллово сухожилие. Мускулы на икре растирают кулаком, разминают, используя вибрацию и поколачивание.

Бедра. Растирают несколько раз от колена к паху обеими руками (сидя на стуле), причем большие пальцы рук положены посредине внутренней стороны бедра. Мускулы разминают пальцами или кулаками и поколачивают ребром ладони. Затем выполняется вибрация. Заканчивается массаж растиранием и поглаживанием.

Весь массаж длится не более 30 минут. Его можно разделить на несколько частей: один день массировать ноги, второй — живот и спину, третий — руки и грудь, четвертый — шею и лицо. Потом повторять все в той же последовательности. Нельзя делать самомассаж с полным желудком или полным мочевым пузырем.

После массажа рекомендуется принять теплую ванну и менее теплый или прохладный душ.

Советы мужчинам

Соблюдение правил гигиены, ванны, компрессы, массаж составляют основу ухода за внешностью как женщин, так и мужчин.

Отличительной особенностью гигиенической косметики у мужчин является бритье.

Бритье — это срезание волос до корня опасными (клинковыми), безопасными (обыкновенными), электрическими и механическими бритвами.

Бритье опасными и безопасными бритвами

Перед тем как приступить к бритью, волосы намыливают и размягчают. С этой целью используют мыльные порошки, кремы, мыльные палочки, которые готовятся из высококачественных мыл с добавлением тонизирующих, бактерицидных веществ, витаминов и антибиотиков. Средства для бритья (мыльный порошок, «Нега», «Мыльный крем для бритья с ланолином», «Мыльный крем для бритья», мыльный крем «Садко», «Флорена», «Крем для бритья с хвойно-хлорофиллово каротиновой пастой») предотвращают раздражение кожи.

Немного порошка или крема заливают небольшим количеством горячей воды и помазком взбивают мыльную пену, которую наносят на кожу. При пользовании мыльной палочкой следует водить ею по коже против роста волос. Этим достигается лучшее распределение мыла по коже. Мыльную пасту или крем для бритья наносят непосредственно на кожу, образуя на ней мыльную пену. Чем тщательнее производится размыливание, тем лучше размягчаются волосы и легче переносится процедура бритья. Для размягчения волос применяется также горячий компресс. Делают его следующим образом. Салфетку или полотенце сложить вдвое, смочить горячей водой, слегка отжать, развернуть, немного охладить (чтобы не было ожога и создавалось приятное ощущение), наложить на 1—3 минуты, снять и после этого нанести мыльную пену.

Не рекомендуется применять горячую воду и горячий компресс тем, у кого расширены сосуды лица, повышено артериальное давление. Если кожа очень чувствительна, лучше применять для компресса настои или отвары трав (ромашки, календулы, тысячелистника, мяты, мать-и-мачехи, полевого хвоща, подорожника). В эмалированную посуду налить пол-литра воды и поставить на огонь. При закипании воды насыпать в нее 2—3 столовые ложки размельченных сухих трав (лучше смеси их). Если приготавливается отвар, то кипячение на слабом огне производится в течение 30 минут, если настой, то 15 минут. Перед употреблением настой или отвар процедить через марлю. Если необходимо, его подогревают, определяя температуру на ощупь. Рекомендуется употреблять только свежеприготовленные отвары или настои.

Бритвой нужно водить по направлению роста волос, а не наоборот, чтобы избежать врастания их и раздражения кожи.

На сухую кожу перед бритьем за 15—20 минут рекомендуется нанести крем «Алоэ», «Нектар», «Людмила», «Атласный», «Восторг», «Люкс» или сначала сделать горячий компресс, а затем нанести крем на 5 минут.

Если во время бритья появились ссадины, порезы, то необходимо поврежденные места протереть трехпроцентной перекисью водорода или смазать настойкой йода. Можно для этого использовать квасцовый камень или кровоостанавливающий карандаш, который перед употреблением следует смочить водой, спиртом, одеколоном или лосьоном.

После бритья остатки мыльной пены смыть водой или настоем. Для раздраженной кожи, с красными пятнами хорошо сделать компресс-примочку из отвара трав или раствора двухпроцентной борной кислоты (чайная ложка на стакан воды).

Для освежения и подсушивания жирной кожи применяются лосьоны «Свежесть», «Холодок», «Огуречный», «Старт», «Арктика»; для сухой — лосьоны «Утро», «Ромашка», «Бальзам», «Сметанка с хлорофиллом» или жидкие кремы «Увлажняющий», «Сметанка», «Бархатный», «Новинка», «Волшебный», «Крем после бритья с витамином F».

Не рекомендуется после бритья смазывать кожу жирными кремами, которые закупоривают выводные протоки сальных желез, что вызывает ее воспаление. Если на коже после бритья воспаляются угри, она протирается спиртовой настойкой календулы, эвкалипта или камфарным спиртом. Еще лучше сочетать все эти средства. Затем можно смазать лицо лечебным кремом типа «Улыбка», «Маска» (для жирной кожи, склонной к появлению угрей). Однако лучше всего обратиться к врачу-косметологу, который назначит лечебные средства и процедуры.

После бритья рекомендуется освежить лицо из пульверизатора туалетной водой или лосьоном для соответствующего типа кожи. Обрызгивание из пульверизатора является массажем и в то же время успокаивает кожу, сокращает расширенные сосуды, стягивает поры.

Все принадлежности для бритья должны быть строго индивидуального пользования во избежание переноса инфекции.

Бритье электрическими и механическими бритвами

Широко распространен и сухой вид бритья — электрическими и механическими бритвами.

Перед бритьем лицо следует протереть жидкостью или припудрить тальком. Для придания волосам жесткости применяются специальные жидкости, содержащие растворы кислот, квасцов, спиртов (например, «Пингвин»). Можно использовать также водку с глицерином (на 100 г водки 3—5 г глицерина).

7. Кожа должна быть чистой и сухой, поэтому умываться нужно за 15—20 минут до бритья или после него.

Бриться нужно по ходу кожных линий: от середины подбородка к мочке уха, от верхней губы к верхней части ушной раковины, на передней части шеи — вверх, от нижнего основания шеи к подбородку и скулам (подробнее см. с. 15). При этом следует стараться не растягивать кожу и не давить на нее. Не рекомендуется смещать кожу пальцами или бритвой.

Сухое бритье не противопоказано даже очень чувствительной коже. Уход за кожей после него аналогичен уходу после бритья опасными и безопасными бритвами.

Бриться рекомендуется ежедневно. Не следует чередовать сухое и влажное бритье, часто менять тип бритв.

Врастание волос. Неприятный и болезненный недостаток: волосы растут параллельно поверхности кожи, врастают в нее свободными концами, образуя петельки. Иногда это явление бывает наследственным. Причиной врастания волос может быть и редкое, неправильное бритье, а также давление тесного воротничка сорочки. Вросшие волосы вызывают воспаление кожи. Чтобы избавиться от врастания волос или предупредить его, необходимо регулярно бриться, соблюдая соответствующие правила. Следует также обратиться за советом к врачу-косметологу.

Рекомендуемая литература

Айрапетов А. С. Здоровье, эмоции, красота. М., 1977.

Алексеев Б. Д. Альперова С. Л. Природа и косметика. Ставрополь, 1985.

Аствацатуров К. Р. Кольгупенко И. И. Косметика для всех. М., 1971.

Ахабадзе А. Ф. Косметика для всех. М., 1974.

Бирюков А. А. Самомассаж — источник бодрости, сил, здоровья, М., 1977.

Бирюков А. А. Приглашаем попариться. М., 1986.

Вальтер С. Девушкам от 14 до 18. Минск, 1983.

Васильева З. А., Любинская С. М. Резервы здоровья. Л., 1981.

Веденеева И. В. Будь молодой и грациозной. М., 1986.

Вендровска С. 100 минут для красоты и здоровья. М., 1985.

Воячкова Г. Движение — залог здоровья и красоты женщины. М., 1965.

Выдмухова Б. Ева всегда молода. М., 1985.

Галкина Л. Л. Чудесные превращения. Фрунзе, 1977.

Гуске Ф. Азбука косметики. М., 1973.

Динейка К. В. Движение, дыхание, психофизическая тренировка. Минск, 1981.

Залкинд Е. С. Гигиена кожи и врачебная косметика. Л., 1958.

Зарубин Г. Г. Личная гигиена. М., 1973.

Калугин А. С. За здоровьем и долголетием. Минск, 1984.

Картамышев А. К., Арнольд В. А. Врачебная косметика. М., 1973.

Картамышев А. К., Арнольд В. А. Косметический уход за кожей. Киев, 1967.

Кафанова Л. Н., Решетников Г. С. Полнота — твой враг. М., 1975.

Климова-Фюгнерова М. Книга для женщин. Прага, 1965.

Козловски Г., Вецова Н., Хубов Л. Популярная косметика. София, 1964.

Кольгуненко И. И. Уроки красоты. Киев, 1980.

Костыгова Т. М., Ракитина Р. И. Девочка, девушка, женщина. М., 1983.

Ласс Д. И., Поликарпова М. Г. Уход за кожей лица. М., 1959.

Лепсина С. Н. Косметика, возраст и время года. Таллин, 1986.

Микулин А. А. Активное долголетие. М., 1973.

Сикорская С. В., Бельченко Е. Н., Лабутина Л. В. Секреты красоты. Минск, 1986.

Спортивный массаж/Под общ. ред. В. А. Макарова. М., 1975.

Справочник по косметике/Под ред. М. А. Розентула. М., 1964.

Справочник по медицинской косметике/Под ред. А. Ф. Ахабадзе. М., 1975.

Томашкова Я. Красота и здоровье. М., 1962.

Томашкова Я. Гигиена и красота. М., 1967.

Фридман Г. А. Парфюмерия и косметика, Кишинев, 1975.

Фридман Г. А. Красота и косметика. Кишинев, 1978.

Фридман Г. А. А вы хотите быть красивой? Кишинев, 1982.

Хамзин Х. Х. Правильная осанка. М., 1972.

Шапорова Э. Н. Красота и здоровье. Минск, 1979.

Содержание

Аэлита Павловна Кушина

**БУДЬТЕ
КРАСИВЫМИ**

Заведующая редакцией
З. М. Бедрицкая
Редактор
С. Н. Деренговская
Художник
А. А. Кулаженко
Художественный редактор
К. В. Хотяновский
Технический редактор
Т. А. Тарасенко
Корректоры
Л. И. Жилинская, Е. А. Лукошко

ИБ № 425
Сдано в набор 30.01.86.
Подписано в печать 13.01.87.
АТ 07521.
Формат 84×108 1/32.
Бумага типографская № 2.
Гарнитура кудряшевская энциклопедическая.
Высокая печать с ФПФ.
Усл. печ. л. 5,04.
Уч.-изд. л. 5,24.
Усл. кр.-отт. 5,46.
Тираж 200 000 экз.
Изд. № 2760. Зак. 2152.
Цена 35 к.

Издательство «Полымя» Государственного комитета БССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 220600, Минск, пр. Машерова, 11.

Минский ордена Трудового Красного Знамени полиграфкомбинат МППО им. Я. Коласа. 220005, Минск, Красная, 23.

Кушина А. П.

К 96 Будьте красивыми. — 2-е изд., перераб. и доп. — Мн.: Полымя, 1987. — 92 с.: ил.

Даны советы по уходу за кожей лица, волосами, зубами, телом. Подробно описаны косметические процедуры, рекомендуемые для различных типов кожи, приемы массажа и самомассажа лица и тела. Приведены рецепты лечебных домашних ванн.

Адресована широкому кругу читателей.

К $\frac{4104010000 - 015}{М306(03) - 87}$ 40—87 ББК 51.204.1

В ИЗДАТЕЛЬСТВЕ «ПОЛЫМЯ»

в 1987 году выйдут:

Булочко К. Т., Булочко Л. К. **Преграды старению**

Рассказывается о роли правильного образа жизни для здоровья человека, пользе движений, о гигиене, закаливании, активном отдыхе. Подробно описан опыт работы ленинградской «тропы здоровья». Приводятся комплексы упражнений для людей разного возраста.

Адресуется широкому кругу читателей.

Фадеева М. Г. **Найти здоровье.**

Автор — методист лечебной физкультуры — предлагает общеоздоровительную программу гимнастических и дыхательных упражнений, доступные формы аутотренинга. Пропагандирует постепенное, последовательное включение в режим движения, дает советы и рекомендации по организации самостоятельных занятий.

Адресуется широкому кругу читателей.

35 к.



PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190